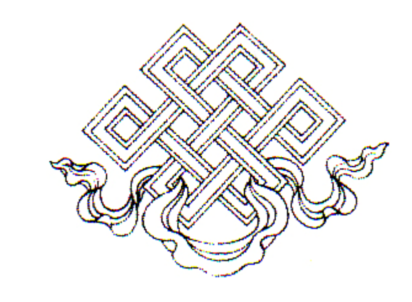



目　录

目录












思考题

1、什么是佛？如果有人不相信佛陀在人间出现过，你怎么说服他？
2、了解佛陀的这些历史，对你有什么帮助？除此之外，你还知道佛陀的哪些事迹？
3、什么是佛法？不学佛有哪些过失？学佛有哪些利益？对此你有什么体会？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天借此题目，简单讲一下佛教的基本道理。

（一）什么是佛

作为一名佛教徒，对于佛陀的伟大，佛陀



的智慧、大悲、救度众生的能力，都是必须要知道的。如果不了知佛陀的不共特点，反将其与外道、名人、天神、仙人等相提并论，那说明你还不认识佛陀的本来面目。因此，身为一个佛弟子，首先务必要了解自己所皈依的对境——佛陀。

从世间的角度来讲，佛陀这一伟大人物，在人类历史上确实出现过。关于他的出世年代，藏地、汉地乃至全世界的智者，所持的观点各有不同。仅仅在藏地，格鲁派的克珠杰、萨迦派的萨迦班智达、宁玛派的全知麦彭仁波切，及其他教派的诸位大德，由于所根据的历算不一样，故推出来的结果有很大差别。而从世界范围来讲，小乘各派与大乘佛教之间，对此也有极大的争议。

鉴于此，1950 年“世界佛教徒友谊会”在斯里兰卡召开了第一次会议，会上决定：佛陀的出世年代虽说法各异，但为了证明这段历史，也为了便于大多数众生接受，统一规定佛陀降生于公元前 623 年，圆寂于公元前 543 年，并以此为标准制定了佛历。按照这个来推算，今年（2010 年）是佛历 2554 年。

在过去那段时间里，佛陀尽管曾以人的形象出现于世，但他并不单单是印度王子这么简

单，在往昔的无量劫中，他行持布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧等六度万行的行迹无法衡量，这一点，看过《释迦牟尼佛广传》的人都很清楚。不过，今天我们暂且不提这些，只是看一下在这个世间上，佛陀是如何示现的？

在汉地，据史料记载：佛陀于周昭王 24 年降生，周穆王 53 年入灭。而佛教正式传入中国，则是在六百多年后的汉明帝时期。佛教既然如此殊胜，为什么这么晚才传到中国呢？公元 67 年，摄摩腾和竺法兰驮经书来到洛阳，汉明帝在为他们建造白马寺后，也问了同样一个问题。摄摩腾尊者回答说："其实在佛法传入中国之前，佛陀早已派遣三位菩萨先来中国，结合此方众生的根基意乐作善巧度化，为将来佛法正式传播、弘扬奠定了基础。这三位大菩萨就是：迦叶菩萨化现的老子，儒童菩萨化现的孔子，光净菩萨化现的颜回。[1]"

[1] 《佛祖统纪》云："清净法行经云：月光菩萨彼称颜回（别引法行经本称光净菩萨），光净菩萨彼称孔子（别本称儒童菩萨），迦叶菩萨彼称老子（别本云：迦叶应生震旦示号老子，设无外之教以治国，假神仙之术以治身）。此止观辅行二处之证也。又据藏本冢墓因缘经云：阎浮界内有振旦国，我遣三圣在中，化导人民慈哀礼义具足（本文）。是知此土圣贤前后施化，皆我佛之所使，然而昧者不足以知，览此二经可不增信善哉。"《佛祖统纪》，宋志磐（号大石）撰，天台一家之正史，收于《大正藏》第四十九册。





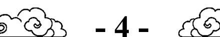
此外，永明延寿大师在《万善同归集》中也引用教证说[2]：佛陀曾派两位圣者前往汉土行化，一是迦叶菩萨化现的老子，一是儒童菩萨化现的孔子。这样看来，佛法尚未传入中国前，孔子和老子的思想应该是源于佛陀的加持。

那么，佛教的这些时间，在藏地又是如何对应的呢？大家都知道，藏地最初的国王是天赤七王，虽然关于天赤七王的年代，历来说法不尽相同，但根据可靠的《藏族通史·吉祥宝瓶》描述，这一时代始于公元前 825 年，结束于公元前 545 年，正好包括了佛陀降生至涅槃的时间。

不过也有史料说："释迦牟尼佛出世时，藏地是一片汪洋大海，佛经中授记：这个海慢慢干涸后，红面人类才会在此繁衍生息。所以，佛陀降生时，藏地还没有人类。"但是对照历史来看，这种说法恐怕有一定的密意。因为藏地苯教的创始人辛饶米沃且，有说与佛陀同时代出世，也有说早于佛陀一千年出世，不管是哪种说法，都表明佛陀在世时，藏地已经有了人类。

为什么学佛

[2] 《万善同归集》云："起世界经云：佛言，我遣二圣往震旦行化，一者老子，是迦叶菩萨；二者孔子，是儒童菩萨。明知自古及今，但有利益于人间者，皆是密化菩萨。"



当然，对于这些历史，我们不是考古学家，故没必要去刨根究底。之所以给大家介绍这些，也是因为作为佛教徒，这些基本常识应该要明白。不然，一旦有人问起：“释迦牟尼佛在藏地是什么王朝出现的？汉地是什么王朝出现的？”好多人一问三不知，只能硬着头皮说：“反正就是来过人间……”具体时间却说不清楚，这是值得惭愧的。

佛陀在印度的迦毗罗卫国降生后，按照《宝性论》的观点[3]，在共同所化众生面前，主要示现了十二相：一、降天；二、入胎；三、诞生；四、长大精通工巧学；五、持王位，喜享妃眷；六、出家；七、六年苦行；八、入于金刚座；九、降伏魔众；十、大彻大悟；十一、转大法轮；十二、示现涅槃。这样的佛陀，是众生真正的导师。

那么，“佛陀”是什么意思呢？它在梵语中发音是“布达”，汉语译作“佛陀”，藏语称为“桑杰”，是正觉者之义。所谓正觉者，“正”是纠正一切罪障，“觉”是觉悟一切智慧。其中，觉又有自觉、觉他两层含义，“自觉”是自身已

[3] 《宝性论》云：“天界出生圣白幢，从于兜率天宫降，入于母胎及降生，善巧通达工巧处，王妃眷属中嬉乐，出家修习诸苦行，往诣菩提道场中，降伏一切诸魔军，圆满菩提转法轮，趋入大般涅槃界。”

彻底通达宇宙万物的真相；“觉他”则是依靠这种智慧宣说佛法，令无量无边的众生脱离苦海。

因此，在这个世间上，唯有佛陀，才能从根本上拔除所有众生的痛苦。这并非因为我们是佛教徒，就拼命赞叹自己的本师，以此吸引更多的人加入佛教。其实佛教的精神是开放的，众生选择信仰是自由的，不像个别宗教那样通过武力等迫人入教。甚至佛教中还规定：“无信心者勿说法。”对没有信心的人，都不能给他宣说佛法，只有具缘者才可以度化。

在一切人天中，佛陀是唯一的导师。《华严经》云：“唯除等正觉，最胜尊导师，一切天人中，无可归依者。”所以，要想获得暂时与究竟的安乐，唯一应皈依释迦牟尼佛，只有这样，无始以来的罪业、痛苦、烦恼才能一一遣除。所以，我们有幸值遇佛法、皈依佛陀，确实福报相当殊胜。

关于佛陀是否存在，曾经也有这样一则故事：一次，某国王故意刁难一位比丘：“你跟佛陀又不是同一时代，也没有见过佛陀，怎么知道有没有佛陀这个人呢？”

比丘反问道：“大王，您的王位是谁传给您的？”

国王答言：“我父亲传给我的。”

"您父亲的王位是谁传给他？"

"是我的祖父。"

比丘继续问："这样一代一代往上追溯，您是否相信您的国家有一位开国君主？"

国王回答："当然相信！"

"您见过他吗？"

"没有见过。"

"没有见过怎能相信呢？"

"我们的开国君主制定了典章、制度、律法，这些都有历史记载。所以，虽然我没见过他，但是，我相信他一定存在。"

比丘微笑着说："同样，我相信佛陀确有其人，也是因为佛教中有佛、法、僧，有经、律、论等《大藏经》，有佛陀所制定的戒律和历史事迹，所以佛陀绝不是虚构的人物，这个道理与你们有开国君主是相同的。"

国王听了以后，心服口服。

现在世间也有很多人，由于以前"文革"的影响，根本不相信佛陀存在。我们作为佛教徒，为了遣除人们的这种怀疑，一定要多看相关的历史资料，和佛陀所宣说的可靠经典，以了知佛陀在众生面前如何示现。

实际上，佛陀来人间也是有迹可循的。如果你去朝拜印度圣地，就会见到佛陀降生的蓝



毗尼花园，六年苦行的尼连禅河，证悟成佛的金刚座之菩提树，弘扬显宗教法的鹿野苑、灵鹫山、广严城等，宣讲密宗《时轮金刚》的南方米积塔，示现涅槃的拘尸那伽之双娑罗树……这些遗迹至今仍保留着。由此足以证明，在 2500 多年前，伟大的佛陀曾来到这个人间，为无量众生转了三转法轮，开示了密宗的不共教言，同时也留下了大量的文字典籍。就拿藏文《大藏经》来说，现在虽有各个不同版本[4]，但公认的有 103 函。而在汉地，佛陀的教言也都完整无损地留存于世。面对这些事实，假如你还不承认佛陀的存在，那就有点说不过去了。

（二）什么是佛法

1、不学佛的过失

如果我们没有学佛，来世间只是追求权力、地位、财产、感情、家庭，人生几十年很快就过了。假如人死如灯灭那还好，但关键是事实并非如此，我们的心识还要随业力在轮回中不断流转，这一点依靠教证、理证完全可以成立。既然来世是无疑存在的，大家若对它的苦乐不

[4] 德格印经院是 103 函；《大藏经》对勘局是 108 函。

加关心，就实在太愚痴了。《诸法集要经》中云：“愚人无正智，如盲处黑暗。”愚痴的人没有正确的智慧，就像盲人处于黑暗中一样，根本不懂取舍因果。以至于大多数人造了太多不善业，死后只有堕入恶趣，感受难忍的痛苦。诚如《四百论》所言：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”《大般泥洹经》亦云：“愚夫邪见，向恶趣门。”

其实，佛法所讲的宇宙人生之真相，最主要的目的是引导我们“离苦、得乐”。快乐分暂时和究竟两种，暂时的快乐只是有吃有穿、身体健康、心里舒服，而究竟的快乐，才能断除轮回的一切痛苦。人们要想获得这种快乐，就要明了“苦、集、灭、道”四谛——认识痛苦，寻找苦因，以道谛断除苦因，现前灭谛智慧。它涵摄了佛法的所有教义，只有通过这样修行，才能遣除轮回的各种黑暗。

因此，我们首先要懂得，若没有学习佛法，就不会有真实的快乐。《华严经》也说：“世界若无佛，及众贤圣人，彼诸群生类，无有一切乐。”

2、学佛的利益

那么，学了佛又有什么好处呢？并不像世间人所认为的，只是为了治病、算命、打卦、搞些仪式。要知道，佛法的根本教义，是“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意”，这一点特别重要，每个人务必要清楚。

在唐朝，大文豪白居易曾去拜访乌窠道林禅师。他问：“什么是佛法大意？”

禅师回答：“诸恶莫作，诸善奉行。”

白居易听了十分失望：大名鼎鼎的乌窠禅师，怎么会如此平常，毫无玄妙高超之处？于是不悦地说：“这是三岁小孩也知道的道理。”

禅师说：“三岁小孩虽晓得，八十老翁行不得。”

可见，“诸恶莫作，诸善奉行”这句话，谁都会说，但每个人若扪心自问：自己是不是能真正做到？大多数人可能都非常惭愧。所以，学佛不能只停在口头上，而一定要落到实处。

不过从另一个角度来看，今生有缘能遇到佛法，确实是十分幸运的。佛教的不共殊胜之处，并不是我们赞叹自己，而是古往今来无数智者共同认可的，也是世界许多宗教一致承认的。尤其是前不久我在课堂上也讲过，2009 年 7 月，国际联合宗教会在日内瓦召开了会议，200 名宗教领袖通过投票表决，一致认为佛教是“世

界上最好的宗教”，并授予了“最佳宗教世界奖”。对于这一结果，穆斯林、天主教、犹太教的代表都纷纷表示：佛教得此殊荣并不稀奇，因为在过去的历史中，从未以佛教名义发生过任何一场战争，且佛教全是以慈悲为怀的理念，帮助天下一切众生。当时参会的佛教代表，虽然只占极少数，但得票数与呼声却是最高的。

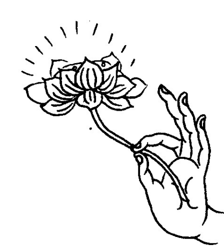
既然佛教如此殊胜，关于它的未来发展，我们也应该有所考虑。现在有些人认为，佛陀的教法就够学了，世间的学说和知识不必去了解；另一部分人则觉得，佛教的原始教理不太重要，应该将佛教人间化。其实这都是堕入一种极端。对于佛教的未来，我们应在完整具足佛教见修行果等理论和实修的同时，与时俱进，跟上社会的发展步伐，将二者有机地融合起来，这样才能使佛教得到更好的弘扬。

其实，佛教的了不起，不是我们夸夸其谈，的确是“如人饮水，冷暖自知”。在座的道友也可以想一想，如果你没遇到佛教，现在可能会有许多痛苦，而正是有了佛法的引导，你生理、心理、生活上的暂时痛苦才得以解除，并依靠这一因缘，最终在生死苦海中才有出头之日。因此，大家一定要明白学佛的重要性。学佛所能带给我们的，除了快乐，没有别的。在茫茫

无边的轮回中，它是唯一的解脱津梁，故智者理应选择佛法。《别译杂阿含经》云：“唯有入佛法……是则归依处。”

尤其是现如今，天灾人祸频频出现，世间灾难此起彼伏，在这种环境下，我们虽不排斥其他宗教的作用，但佛教的精神是最管用的。我今天听到一则消息，说是印度一架飞机降落时冲出跑道，至少造成 160 人死亡。还有前几天的玉树地震，死了好几千人，汶川地震也死了五万五千多人，海地地震死了二三十万人（另说是五十万人），印尼海啸死了近三十万人……这些人都与我们骨肉相连，然而一旦发生自然灾害，他们的生命瞬间就会失去。这些无常的道理，佛陀早就告诉过我们，同时也告诫人们要取舍因果，否则，如果再这样下去，恐怕将来的痛苦还会越来越多。

总而言之，今天讲了两个问题：认识佛陀和认识佛法。以上只是简单介绍了一下，希望大家对此有所了解！



怎么样学佛？

思考题

1、在学佛的过程中，我们应具足哪几个要素？各自起到什么作用？请一一说明。

2、有些人认为：“佛法自学就可以，没必要去依止善知识。”这种观点正确吗？为什么？你是如何依止善知识的？

3、为什么说发大心利他的话，自己也很容易成就？你对此有哪些体会？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

前面从两方面阐述了什么是佛、什么是法。尤其是佛法，指释迦牟尼佛的八万四千法门，它可摄于九乘法门、三乘法门，或者分为显宗、密宗法要。这样的佛法，大家一定要认识，不然，有些人趋入显宗而不了解密宗，就认为密




宗的法不殊胜、不究竟，对此产生各种诽谤，这是非常不合理的。我们对任何一个事物，不了解之前绝不能轻易诽谤，否则，且不论佛教的因果如何可怕，单单是世间伦理也说不过去。英国文学家莎士比亚就讲过：“千万不可妄自评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

佛法包括显宗和密宗，只有将这二者圆融无违地修学，学佛才会很全面。不然，你只学习密宗，却不了解显宗；或者，只喜欢显宗，而排斥密宗；又或，只接受显宗的小乘法门，对大乘教法一概否定，这样的学佛都不完美。因此，你如果自称为一个佛教徒，就要圆满地修学佛法。就好比学习世间的知识，读完小学、中学之后，只有再读上去，才算是学业完整。所以，我们一定要全面地了解佛教。

假如你想诋毁某个法门，至少也应先亲自研究一番，看它的教义是否不合理。倘若真是如此，到时再诽谤也不迟。打个比方说，你看我钱包里有些东西，但根本没翻过，就断言“钱包里的钱全是假的”，这让别人怎么相信？如果你说“我是听别人讲的”，或者“我估计是假的”，那就极为愚蠢可笑了。同样的道理，不论是藏传佛教、北传佛教、南传佛教，大家不要在不

了解的情况下随意诋毁，否则，除了有很大过失以外，只能说明你不认识佛教。

那什么是佛教呢？昨天也讲了，佛教的教义归纳起来，是“诸恶莫作，诸善奉行”，在此基础上再“自净其意”，这就是所谓的佛教。以前我给很多有缘道友发过一张释迦佛的唐卡，下面就附有这个偈颂。此偈虽然看似简单，但涵盖了佛教的全部教义，所以，你们千万不要觉得它很好懂而轻忽了。

今天我们继续讲，这样的佛法怎么样修学。此问题从三方面来阐述：一、依止善知识；二、发菩提心；三、次第闻思修行。这三个内容，可以说是修学佛法的三个要诀。

（一）依止善知识

大家要明白，学佛必须依止一位具有智慧、悲心、经验丰富的善知识，否则，依靠自力想通达佛教的教义相当困难。世间人接触不了知的领域，尚且需要一个引路人，如学知识要找老师，治病要找医生，开车要找司机……那我们修学佛法时，善知识更是必不可少了。《法华经》也说：“善知识者是大因缘，所谓化导令得见佛，发阿耨多罗三藐三菩提心。”

怎么样学佛

当然，在依止善知识之前，首先务必要观察，要寻找一位有德行的人。如果你特别着急，刚听到某人的名字，刚刚见到他，就认定他是善知识，马上特别激动地去依止，这样会比较草率。《事师五十颂释》中讲过，依止上师之前，师徒间要互相观察六年或十二年。以前元帝忽必烈依止八思巴为上师时，就很有智慧，他观察六年后对上师说：“我观察您六年了，现在确信您是一位具德上师，请收我为徒吧！”八思巴回答：“你观察了我六年，我也要观察你六年。”

可见，若要了解一位善知识，并不是一天两天就够了，必须要经过长期观察。而且，你在观察善知识时，不能以神通强、长相好、口才棒、财富多、威望高、名气大为衡量标准，关键要看他能否引导众生断恶行善。《大般涅槃经》中云：“善知识者，能教众生远离十恶，修行十善。以是义故，名善知识。”若具足这个法相，这样的善知识就可以依止。可是有些人并非如此，遇到一个上师就随便依止，过两天看他有许多过失，又开始极力诽谤，这种行为非常不合理。不过，这就是末法时代的标志。

有人或许认为：“依止善知识是多此一举，我自学佛经就可以了。”这种想法不正确。佛法不可能以自力来通达，自古以来的佛教历史上，

没有一个人能以自力证悟。佛陀在《华严经》中亦云:“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”譬如漆黑暗室中的宝物，没有灯光则无法照见，同样，佛法中的甚深教义，若没有具证善知识的开示，纵然你才华横溢、智慧超群，也不可能通达，更无法趋入解脱正道。因此，有些人不要以为自己很有智慧、很了不起，你若想修学真正的佛法，必须要依止一位善知识。

在我的一生中，最幸运的有两件事：一是遇到了佛法；二是依止了法王如意宝等很多具修证的善知识。钱财、名声等虚幻不实的东西，自己虽然也得过很多，但这些都没什么意义，最有意义的就是这两者。所以，大家在修行过程中，千万不能舍弃善知识。《大宝积经》说过:“能舍恶知识，亲近善知识，菩提道增长，犹月渐圆满。”只有亲近善知识、远离恶知识，我们相续中的菩提心、大悲心、信心、智慧，才会如初一到十五的上弦月般，越来越增上、越来越圆满。因此，道友们有机会依止善知识时，一定要好好珍惜!

（二）发菩提心



学习佛法最根本的就是发心。所谓发心，其实就是制定目标，比如你想前往拉萨，方向和目的地一定不能弄错。佛法就像个超级市场，内容十分丰富、应有尽有，无论你是要发财、要治病、要解脱，在里面都可以得到，而每个人最后所得的之所以不同，就是因为各自的目标不一样。我们作为大乘行人，学佛时一定要利益众生，千万不能困于自利的发心。只要你把方向搞对了，有了大乘的发心，那么成就一定很快。

大乘的发菩提心，其实不仅为藏传佛教所重视，汉传佛教也有许多这方面的教言。如印光大师言:“菩提心者，自利利他之心也。此心一发，如器受电，其力甚大，而且迅速；其消业障，增福慧，非平常福德善根之所能比喻也。”省庵大师在《劝发菩提心文》中也说:“言多善，则莫若发广大心……发大心，超过修行历劫。”

所以，以自利心修学佛法，即使有成就也不大，而只有发心为利益一切众生成佛，这种力量才不可思议。如今学佛的人有很多，但以利他心摄持的却很少，正因为他们最初的发心错了，以致最后的果也不圆满。就好比你只想呆在成都，不想前往拉萨，这种发心就把你限制在那儿了。因此，我们现在虽然是凡夫人，

难免有自私自利，但只要有一个广大的誓愿，力量自然也就大了。

如同台湾的证严法师，虽然看起来瘦瘦的，似乎只是个普通的比丘尼，你在路上碰到了都不一定跟她打招呼。但因为她的发心极为广大，所以力量非同小可。看到“慈济”在全球的事业，当初很多人问她靠什么力量，她回答说：“愿大力就大。”可见，心的力量的确不可思议，《华严经》也说：“欲得一切佛，明净智慧灯，应建弘誓愿，速发菩提心。”要想获得一切佛的智慧，就要先建立宏大的誓愿，速速发起度化无边众生的菩提心。

昨天有个人跟我说：“我要建立一个慈善机构，一定要利益众生！”我试探她说：“这个还是很难吧，不是那么容易吧？”但她的誓言很坚定，我见后也暗自高兴。我们做利益众生的事情，就要有这样的心力，不能遇到一点点挫折就畏缩，发愿力也变得越来越小，像分子、原子、原子核、夸克……最后就没有了。其实只要你心够坚强，任何困难、痛苦都可以转变。有句格言说得好：“只要心能转变，世间就可以变得美好。”因此，只要心能承受一切，就没有面对不了的事。即使你这辈子做不成，那就下辈子；下辈子还不行，再下一辈子……就像佛

陀在因地时多生累劫利益众生一样，只要有不退的誓愿，最终一定能呈现出宏大的事业。

有些人可能是接受过外道或小乘的原因吧，一直发不起大心来，甚至听到大乘广大的发心和行为，就有点害怕、担心、犹豫、困惑。实际上，这种心态是可以改变的，只要你经常串习利益众生的念头，这些就慢慢可以消失。其实不管你修哪一个法门，利他心都特别重要。现在有些学净土宗的人，认为自己往生就可以，其他众生都不管。如果你有这种想法，那绝对无法往生。且不说藏传“往生四因”中必须要有菩提心，就连汉传的弘一大师也说过：“唯求自利的人，不能往生。”因此，求往生者一定要发菩提心。如果你能放下自私自利，一心一意帮助别人，劝人念佛、行善，即使自己积累的善根不多，来世也很容易往生。

宋朝的王龙舒居士在《龙舒净土文》中，就讲过这样一则公案：唐朝有个人叫房翥，有一天忽然死去，神识到了阴曹地府。阎罗王接见他时说：“你一辈子行持的善法不是很多，但因曾劝一位老人念佛，这个老人现已往生。以此功德，你也可以往生。”房翥说：“我发愿要念一万遍《金刚经》和朝五台山，这两个愿没有完成，现在还不想往生。”阎罗王说：“诵经、

怎么样学佛

朝山固然是好事，但总不如早日往生好。”房翥没有回答，阎罗王只好放他回到人间。（如果是我，肯定高兴坏了，马上选择往生。）由此可见，劝人念佛往生的功德非常大。

此文还引用《劝修西方偈》说[5]：“若能劝两人念佛行善，超过自己精进的功德；劝十人行善，有无量的福德；劝千百人行善，是真正的菩萨；劝万余人行善，此人即是阿弥陀佛。”现在有些人号召力很强，动员别人做善事一呼百应，大家都纷纷行动，这也是诸佛菩萨的加持入于心，诸佛菩萨之事业可以展开的一个标志。既然利他心有如此的功德，大家就应共同发愿行持善法，有机缘的时候，一定要度化众生。

我希望在座的道友，从今天开始，应该发愿：“为利益一切众生，我要示现成佛！”不然，你学佛几十年，全都是为了自利，临死时还在贪执自己，修行绝对不会成功。而有了利他心就完全不同了，纵然你没有为自己做很多事，修行自然而然也会成就。所以，大家一定要为利益众生而发愿。

此外，你们在实际行动中，能不能至少劝

[5] 《劝修西方偈》云：“能劝二人修，比自己精进；劝至十余人，福德已无量；如劝百与千，名为真菩萨；又能过万数，即是阿弥陀。”

一个人行持善法？我想在座的每一个人，能力虽然千差万别，有些人只要振臂一呼，当下应者云集；而有些人即使磨破嘴皮，说上一百遍，连最亲的父母、孩子、亲友也无动于衷。但不管怎么样，只要你发心不退，在这一辈子中，至少劝一个人皈依佛门应该没问题。

总而言之，修行要用利他的菩提心来摄持，这一点非常关键。否则，即使你依止了善知识，但如果发心不对，每天都是为自利而奋斗，修行的力量恐怕也不强。

（三）次第闻思修行

修学佛法必须要有次第，而这个次第，就是闻、思、修。上师如意宝在《忠言心之明点》中也讲得很清楚，闻思修是佛教的根本，如果没有它，人与佛法就很难融合，所以大家对此不能轻视。

1、听闻正法

我们这些具无明烦恼的轮回众生，对于跟贪嗔痴相关的事，生来就有意乐，串习这些也很容易，而出世间的解脱法门，则很难依靠自力掌握，此时就必须依止一位上师，在上师那

里听受佛法，令心逐渐得以调整。否则，我们相续中的智慧日光，被无始以来乌云般的浓厚习气所覆盖，很难自然而然现前。

关于闻法的功德，《正法念处经》第六十一卷中讲得比较多，如云："以闻法故，心得调伏。"所以闻法能够调伏自心，而从没闻过佛法的人，不管是说话、做事，都会与贪嗔痴比较相应，无法趋入出世间解脱。因此，我们首先听闻正法非常重要，作为智者，乃至命终之前，也要听受佛法。《正法念处经》云："是故智者，乃至失命，常应听法。"萨迦班智达也说："即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。"

有些道友闻法的意乐很强，只要是真正的佛法，就会通过光盘来听受，其实这跟在善知识面前听受一样，甚至比这个还方便。试想，假如你找一位上师亲自听法，戒律中说要依止十二年，这对城市里的人来说比较困难。而且就算你有这个条件，能始终陪在上师身边，上师也不可能天天给你传法。然而，听光盘就不一样了，你想听课的话，随时都可以听。依靠这种方便科技，如果你能听十年课，实际上跟依止上师十年没什么差别。

为什么呢？因为你依止上师，并不是依止



上师的身体，也不是依止上师的心，而是依止上师所传的法。毕竟我们末法时代的众生，没有米拉日巴尊者那样的根基，只靠一种表示就成就了。所以对一般人而言，听法非常重要，它可以让我们通达佛法、不造恶业、舍弃无义之事，乃至获得涅槃。如《大宝积经》云："多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。"

2、如理思维

对于所听闻的法义，不能只停留在书本上，而要反反复复去思考。否则，我们无始以来的习气根深蒂固，仅仅只听一两句佛法，不可能那么容易对治它。有些人说："我学佛已经七八个月了，为什么还有分别、执著、妄想？"其实不要说七八个月，就算七八年也不一定奏效，修行应该是有生之年，如果你没有这样坚持不懈，依靠不断如理思维来调心，习气则不可能被断除。

在藏传佛教中，如理思维的最好方法就是辩论，大家通过互相提问、答疑、探讨，就可以遣除相续中的怀疑。《大宝积经》中曾说过："不如理思维，愚痴无解脱……若如理思维，

息广大烦恼。”可见，如理思维还是相当重要的，没有它就无法脱离愚痴，有了它则可以息灭广大烦恼。

大家若要如理思维，就应从人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、皈依三宝、菩提心之利益……一层一层上去，若能如此，最后定可安住于禅宗的明心见性、大圆满的觉空无二、中观的离戏空性等境界中。所以，一心一意思维很重要，否则，你听完一堂课后，什么都不想就倒下呼呼大睡，这样肯定收获不大。反之，你若能好好回想今天讲了什么，对每个道理慢慢去思维、消化，不但会对自相续有利，而且功德也非常大，《佛说宝雨经》云：“如理思维故，即为供养一切如来。”因此，大家听闻以后，一定要如理思维。

3、如实修行

1）修行之理

假如你依止上师后，仅仅是听了佛法、稍作思维，却从来没有修行过，那也不能断除烦恼。就像饭是要自己吃的，如果光是看别人吃，或听别人吃饭的声音，根本不可能填饱肚子一样。不过现在很多人不懂这一点，尤其是学术

界的人，只对理论研究很有兴趣，成天探讨公元多少年发生什么，这个人跟那个人的时代如何如何……可是对佛经中所讲的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、万法皆空等甚深道理，从来没有思维过，更没有修行过，这样的话，这些内容就无法与自相续融为一体。

佛陀在《华严经》中也说过：就像穷人日夜在数富人的珍宝，自己却身无分文[6]；良医知道如何开药方，但自己有了病，不吃药也治不了[7]；聋子弹奏悦耳动听的乐曲，但自己根本听不到[8]……同样，我们理论上再精通、嘴巴上讲得再漂亮，但内在没有修证的话，还是解决不了实际问题。到了最后，“靠山山会倒，靠河河会干”，什么都靠不住。即使你天天求上师加持，但自己不修行的话，烦恼种子也很难断除。

所以，广闻和实修比起来，实修更为重要。我们每个人都会面临死亡，当那一刻到来之时，唯有平时修持的善法才有用，名声、地位、财富等世人羡慕的对境都无济于事，只能全部留在人间。我们如今既然有缘相聚，互相信任，我常常考虑对你们最有利的是什么？众生的业

[6] 《华严经》云：“譬如贫穷人，日夜数他宝，自无半钱分，多闻亦如是。”
[7] 《华严经》云：“譬如有良医，具知诸方药，自疾不能救，多闻亦如是。”
[8] 《华严经》云：“譬如聋聩人，善奏诸音声，悦彼不自闻，多闻亦如是。”

力各不相同，死时都是各奔东西，谁也帮不上谁，我现在唯一能做的，就是劝大家行持善法，这远远超过给你们金银财宝。

因此，我内心非常希望大家：从现在开始，抓住机遇学习佛法，不要天天忙于世间琐事。现在很多人都是在用“生命”赚钱，但你的生命又能维持多久？大家不妨想一想。你以分别念计划的有些事，不要说这一辈子，可能千百世也做不完。故而，世间的很多事情，我们只能选择一部分重要的、非做不可的去做，尤其是家庭、社会的一些责任，有些人必须要承担，而至于其他的，就应该有所取舍。

所以，我不会劝所有的人都出家。其实我若多讲些出家的功德，等一会儿下课后，可能会有好几十人跑来剃度。但我并不这么强调，因为出家需要认真观察，绝非一时的冲动。如果你因缘具足，到山里出家也未尝不可，但若暂时没有这种因缘，那也应以在家的身份，安排好自己的修行。对每个人来说，尽管各自的工作压力、生活情况不相同，但肯定都有一分自己的空间，若能从中抽出一点，把它用于修行方面，这对你的死亡和来世才真正有意义。

在佛陀时代，曾有两个比丘，一个听闻佛法后就去实修，结果证得阿罗汉果；而另一个

只注重闻思，不重视修行，一直在字面上耽著，时间久了，他成了有名的三藏法师，座下有五百名弟子。

有一次，三藏法师想用些难题难住那位阿罗汉，从而抬高自己的身份，当众羞辱他不懂佛法。佛陀了知他的用心后，不忍他如此造业，便前往二比丘住的地方，一再赞叹那位阿罗汉的功德。当时，三藏法师的弟子们很不平，议论佛陀为何赞叹那个什么都不懂的长老，却对熟读经典的三藏法师不赞一词。

佛陀知道他们的心思后，便开示道：“在我的教法中，你们的法师犹如被雇来看管牛的人，而这位阿罗汉长老，犹如独自拥有牛的主人一般。”弟子们闻后恍然大悟，原来只说不修是不行的。

通过这个公案可以了知，修行才是最重要的。只是口头上夸夸其谈的学者，最多不过像仆人一样，自己没有任何东西。所以，我们作为修行人，应该成为法的主人。

2）修行之方便

在修行过程中，显宗、密宗的法门特别多，但最契合我们，对直断烦恼、往生净土最有帮



助的，应该是净土宗、禅宗、密宗。在修持这些法门时，我们一定要有方便方法，若以殊胜窍诀来摄持，便可如《华严经》所言："以一方便，入一切佛法。"

以前有位弟子向赵州禅师求法："我非常困惑，请您给我指点开悟之道。"禅师问他："你米粥喝了吗？"他说："喝了。""那就去洗碗吧。"听到这句话，弟子当下开悟了。所以，弟子的信心与上师的方便法聚合时，稍稍一句话，也可以让人明心见性。

还有一个弟子问百丈禅师："您能教我如何修行吗？"禅师回答："饿了，就吃饭；累了，就休息，不需要文字和语言。"弟子依此慢慢思维修行，结果就开悟了。

不光禅宗有这种开悟的方便，密宗也有一些特殊的行为。例如，第四世多竹钦在12岁时，上师命令他喝酒。他刚开始不敢喝，后来想到上师跟佛没什么差别，就一口气把酒喝了，以此瞬间证悟了心性。

还有一个猎人叫达吉，他经常牵着国王的猎狗在森林里打猎，猎杀了难以计数的鹿子、獐子等野兽。他自认为是打猎高手，常在钦则益西多吉面前夸耀，尊者也饶有兴趣地听着。有一次他猎杀了一只鹿，又来到尊者面前炫耀。

尊者见状，脱下鞋子，抓住他的胸口，用鞋在他脸上狠狠地扇了五下。当时他就昏厥在地，醒过来之后，上师的一切证悟已完全融入其心，他成了一名具证的大成就者。

这样的事例，不是一种传说，而是真真实实发生过的。所以，有了以智慧摄持的方便，开悟并不是那么困难。《法王经》中说："若有慧者，则方便解；若无慧者，则方便缚。"如果是有智慧的人，一些窍诀可令其马上解脱，比如上师跟他说"吃饭、走路"，甚至把鞋脱下来重重打一下，他当下就开悟了。但对没有智慧的人而言，方便就会成为束缚，不要说用鞋子打，就算上师给他传密法中最殊胜的窍诀，他也会对上师生邪见诽谤，最终让自己堕入地狱。所以，窍诀还是要靠智慧来掌握，这一点相当重要。

以前藏传佛教中有个人，一直恳求上师给他讲最甚深的窍诀。后来上师跟他说："我也会死！你也会死！"——假如是有邪见的人听了，肯定不屑一顾："这个我早就懂，算什么窍诀？"但那个弟子对此真的生起了信心，想到自己总有一天会死亡，于是精进修持善法，最后已经开悟了。

可见，开悟说起来似乎也并不难，但我们

作为普通修行人，有生之年还是要闻思修行，只有这样，才不会浪费自己的一生。不然，倘若你舍弃了善法，今生也就白过了，如经云："若人舍善法，今生则虚过。"现在你们这么多人行持善法，我见后发自内心地高兴，这比什么都让人开心。大家若能一直如此，就不会天天杀生、造恶业，前途必定是光明的。很多人学佛后有深刻的体会："我遇到佛法真幸运！不然，这一辈子在无明、烦恼、业力的束缚下，恐怕还要造无数的业，最终招致无边痛苦，太可怕了！"所以，大家有缘依止善知识修学佛法时，一定要学会珍惜。

总之，在学佛的过程中，各位一定要先认识佛陀，并了解佛法到底是什么；然后这样的佛法要靠上师开示，自己同时要发菩提心、闻思修行。只有依照这种途径，修学才会稳固有序地向前迈步。否则，随便打乱这种次第，修什么法都不会成功。

我本人而言，虽不是什么智者或大成就者，但依止上师的时间，比大家稍微长一点。就像一个开车的司机，时间久了的话，技术应该会不错——不过我的时间虽长，技术也不一定就好。但不管怎么样，在我这一生中，年轻时有

福报依止上师，对佛法有特别大的信心，对佛教的教理也有坚定不移的正见，若把这些与大家分享，对社会也好、个人也好，应该只有利益，不会有任何害处。假如你们通过学佛，有了健康的身心，在生活中遇到什么都能快快乐乐、心平气和地面对，这就是幸福，这就是美好！





什么是密宗？

思考题

1、现在社会上，人们对密宗有哪些误解？请举例说明。对此你该如何驳斥？
2、在澄清人们对密宗的邪见时，为何不引用密续中的金刚语，而通篇引用汉地佛经中的教言？依此可以了知，度化众生时需要什么样的善巧方便？
3、通过学习这节课，你最大的收获是什么？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天我们简单介绍一些密宗的道理。

疑惑一：密宗为何要保密？

众所周知，密宗的见解、修行、行为、果

什么是密宗

位，有甚深、秘密之意，不能随便公之于众。之所以如此，续部中说，并不是因为密宗有不可告人的过失，而是因为它特别珍贵、稀罕，许多人对此无法接受。

就像你所拥有的最昂贵之物，如金子饰品或一大笔钱财，不可能在大众场合中到处炫耀，生怕别人不知道，而一定会小心翼翼地藏起来，以免被人偷走、抢走、骗走。同样，密宗由于对我们自己极为珍贵，对别人有时也不一定有利，故应采取保密的态度，这样所得的利益和加持才是无上的。因此，学习密法的人，自古以来保持隐秘的态度，原因也在这里。

疑惑二：为何学密的人越来越多？

现在许多人对密宗的信心相当不错，这一点是有原因的。像法王如意宝、贝诺法王、敦珠法王等，这些公认的大成就者都讲过：末法时代，密法对众生的调伏或者加持极为迅猛。诚如噶托度达所言：“五浊黑暗越深之时，莲师加持之月越明。”也就是说，时代越趋末法，众生烦恼越强烈，密法的加持就越炽盛。因此，越来越多的人对密宗生起信心，也是一种大势所趋。

当然，学密宗的人多了，其他教派的上师、佛友可能有各种非议，有些是以嫉妒心引起不满，从而随意诽谤；有些是担心自己的教派受到损害……但不管怎么样，众生的善根因缘成熟时，密宗开始兴盛，令无数人获得成就，这是谁都无法阻挡的，想阻挡也阻挡不了。所以，学密法的人日益增多时，大家不要制造违缘，就像在显宗中，真正的释迦牟尼佛教法被弘扬时，任何一个有善根的人，都不会故意去阻挡，密宗兴盛于世也是同样的道理。

疑惑三：密宗是专搞神通的喇嘛教吗？

不了解密宗的人，常认为密宗是专讲神通、神变或气功的法门，只是藏地喇嘛修持的教派，甚至还有资料说，密宗又名"喇嘛教"。这些说法都不合理。

第一、把密宗视为搞神通的教派，这是非常可笑的事。我们都知道，密续的内容博大精深，不单单是讲些咒语或仪轨，以开发神通。稍有这方面常识的人都明白，密宗并非如一般人想象得那么简单。

第二、说密宗是喇嘛教也不正确。"喇嘛"有无上、出家人、上师的意思，把这套在密宗

什么是密宗

的头上，显然名称不相合。比如，"喇嘛"若取出家人之义的话，密宗就成出家人的圣教了，这显而易见不合理，因为学密者不一定都是出家人，在家居士中也有。

疑惑四：密宗是藏传佛教独有的吗？

还有人认为，密宗为藏地所独有，其他地方都没有。这也是孤陋寡闻的表现。

其实，密宗不仅在藏地有，汉地也有。据《中国百科全书》记载，玄奘、义净等高僧都传译过密法，后世称之为"杂密"。后来善无畏、不空等弘传纯粹密教，并正式形成宗派，史称"纯密"。这些都是汉地的密宗。公元8世纪，日本的空海法师来唐学法，从惠果法师那里接受密法后，回国创立真言宗，这叫做"东密"。（这段历史也有不同说法。）

由此可见，密宗并不仅仅存在于藏地。像印度最初兴盛的密宗，根本不叫"藏密"；汉地原有的密宗，也不叫"藏密"。所以说，若认为密宗是藏传佛教独有的，这是没有详细了解所导致。

疑惑五：学密宗有何必要？




现在人学密宗是很好的事。为什么呢？因为如今的汉地就像 90 年代的西方国家，人们特别忙碌，根本没时间修行，除了修学密宗简单的修法和仪轨以外，很难系统闻思显宗的五部大论。在藏地，按照格鲁派的传统，从显宗基础开始，直至完整地学完佛法，需要将近 24 到 25 年的时间。（其实也不仅是佛教，世间的学业，从幼儿园到大学本科毕业，基本也要十几到二十几年。）但现在看来，这样长期修学佛法，对末法众生来讲不现实。因此，我们很需要殊胜的密法，如果没有密法的窍诀、灌顶、理论，仅仅依靠显宗的教理和仪轨，要度化有缘众生有一定的困难。

当然，我们也不能一口咬定，说“现在的众生全是密宗根基”。实际上，也有相当一部分人根本不需要密宗，只靠显宗的净土宗、禅宗，便可往生净土或明心见性。像对一些有信心的老年人而言，即使没有精通佛教理论，只是一心一意念阿弥陀佛圣号，照样也可以获得往生。但对分别念较重的知识分子来说，这种方法就不太实用了。因为他们在自己邪慧的驱使下，会造各种各样的罪业，此时就必须用藏传的中观、因明、俱舍等法门来调伏他们的分别念。

而禅宗，虽然从历代《高僧传》来看，的

确相当殊胜。但现在学禅的人有个误区：一不注意的话，很容易堕于断见，什么善事都不做，刚开始就住于如如不动的状态中。相比之下，密宗就不会这样，除了极个别的利根者、顿悟者以外，一般来讲，修密宗的人都要从加行开始，直至正行认识光明之间，有一步一步的次第，这是比较保险的，不会有任何危险性。

鉴于以上原因，如今学密宗的人越来越多。据一些资料统计，西方国家的佛教徒中，学藏传佛教的占百分之五六十，学南传、北传佛教的各占百分之二十多。现在汉地虽然没有真实统计过，但大概估计的话，每年学藏传佛教的人，比起学其他教派和法门的，增长速度要快得多。

既然学密宗的人日益增多，我今天就想提一个建议：希望你们要先懂得密宗的历史、教义、仪轨，甚至一些简单的咒语，并在此基础上，再作深入了解。这一点很重要！现在有些人认为，能念观音心咒就是密咒大师了；或者看了些《西藏王臣史》、《白史》、《红史》，就自认为已经懂得密法了；或者只学一两位上师的传承、修法仪轨、简单论典，就觉得足够了。其实不是这样的。你若想了解密宗的真相，就应该从历史、修法等方方面面学习，只有如此，

你才会知道，密宗原来有一套非常完整的体系，并非只是一个念咒语的简单法门。而且，密宗的很多道理，在显宗中根本没有提及。我们学显宗时，处处都有一些疑问，但系统学了密宗之后，就能完全解开这些谜。

就我个人而言，以前在课堂上也讲过，我在学院闻思20多年，时间一半用在显宗上，一半用在密宗上。至于平时的修行，主要是密宗修得比较多，因为显宗真正要修的话，缺少配套的修行仪轨和方法。比如《中观四百论》、《中观根本慧论》，这些根本不知道怎么修，要修的话，也只能到密宗仪轨里去寻找。因此，我的修行主要是依靠密宗。而且，自己所得的不共感应和加持，也主要来自于密宗。我想在座的很多佛友，这方面的体会应该比较多。

为了让大家进一步认识密宗，我想这次的加行如果你们修得比较圆满，没有破坏什么缘起，也没出现各方面违缘，以后因缘成熟时，我会先从理论上传一点密法，然后再讲些简单的窍诀。虽然我也知道自己没有讲密法的资格，不仅仅是密法，严格来讲，连讲菩提心的资格，我都没有。不过，若要等成就之后才能讲，可能我这辈子都没办法了。《华严经》中曾说，聋子弹奏乐器也可以愉悦别人，所以，既然我在



很多上师面前，得过密宗的传承和教言，那把这些传给有缘众生，应该也可以利益大家。

当然，你若对密宗没信心、没兴趣，那就另当别论了；但如果对这方面有兴趣，我本人只要对你们承诺了，没有特殊情况就不会改变。常言道："君子一言，驷马难追。"尽管我不是君子，但是，小人一言，也是四牛难追（众笑）。你们得到这些教言和窍诀后，就要长期地修行，不能在誓言不清净、见解不正当、行为不如法的人面前随意宣扬。

当今时代，密宗非常适合大多数人。以前，上师如意宝在很多地方讲《文殊大圆满》时也说过，密宗是特别简单的法门，所谓"简单"，指这个法门将很多内容摄在一起，以一种最方便的方式让修行人来受持。就如同世人所说的"文化快餐"，可将一本厚厚的书，依靠简单的文字传达所有内容。同样，大家懂得密宗的见解和修法后，整个佛法也就一览无余、了如指掌了。所以，密宗的道理确实极为殊胜。

疑惑六：密宗的双运是否佛说？

现在很多人对密宗有些地方不理解，我们且不说密续对此是怎样阐述的，仅仅是显宗的

经论中，对这些道理也讲得非常清楚，只不过他们没有好好学而已。就拿降伏、双运来说，有些人觉得无法接受，在网上也常有各种非议，但这样肆意诽谤的话，最后只能是后果自负，来世到地狱中感受痛苦。

如果密法真有过失，我们也会实事求是，不会故意隐藏。但事实上，这些过失的确没有。例如密宗承许的“烦恼即菩提”，即烦恼在认识本面时怎么变成菩提，这在《大圆满心性休息》中讲了很多教言，你学了之后就会豁然开悟，不会有丝毫怀疑。其实这个道理，在显宗的《大集经》[9]、《大宝积经》[10]中也讲过，《中观根本慧论》亦云：“涅槃与世间，无有少分别；世间与涅槃，亦无少分别。”只不过没有像密宗那样详细地讲解而已。

那么，该怎么理解“烦恼即菩提”呢？比如我们有贪心的话，按照小乘观点，它是三毒之一，对菩提是有障碍的，永远不可能成为菩提之因。但在密宗看来，依靠认识它本体的方式，马上就可以转化成菩提。这样的教言，不仅密宗中有，显宗中也有以隐藏方式宣说的。

9 《大集经》云：“若解烦恼即解菩提，如烦恼性即菩提性，是菩萨安住正念，无有一法可作分别。”

10 《大宝积经》云：“若诸经中，有所宣说：厌背生死，欣乐涅槃，名不了义。若有宣说生死涅槃二无差别，是名了义。”

如《前行》中星宿婆罗门的公案，本来按别解脱戒的观点，做了不净行就要堕地狱，但他以菩提心摄持之后，不但没有堕入地狱，反而还积累了广大资粮。

这个公案，在《大宝积经·大乘方便会》中也有记载[11]，只是“星宿”的名字叫做树提。经中说，树提婆罗门于42亿年在林中常修梵行。有一天他走出森林，来到极乐城，遇到一女人对他生起贪心，非要与他共同生活。他开始时拒绝了，认为不能毁坏梵净行。但见到女人欲绝身亡的样子，他不禁心生悲悯，于是舍戒和她结成夫妻，一起生活了12年。12年之后，再次出家。这种贪欲的行为，不但没让他堕入地狱，反而“超越十百千劫生死之苦”。这个公案

11 《大宝积经》云：“善男子，我念过去阿僧祇劫复过是数，时有梵志名曰树提，于四十二亿岁在空林中常修梵行。彼时梵志过是岁已，从林中出入极乐城，入彼城已见有一女。彼时女人见此梵志仪容端严，即起欲心寻趣梵志，以手执足即时躄地。善男子，尔时梵志告女人曰：姊何所求？女曰：我求梵志。梵志言姊：我不行欲。女曰：若不从我，我今当死。善男子，尔时树提梵志，如是思惟：此非我法亦非我时，我于四十二亿岁修净梵行，云何于今而当毁坏？彼时梵志强自顿挫得离七步，离七步已生哀愍心，如是思惟：我虽犯戒堕于恶道，我能堪忍地狱之苦，我今不忍见是女人受此苦恼，不令是人以我致死。善男子，尔时梵志又如是思惟已，还至女所以右手捉作如是言：姊起，恣汝所欲。善男子，尔时梵志，于十二年中共为家室，过十二年已寻复出家，实时还具四无量心，具已命终生梵天中。善男子，汝勿有疑，尔时梵志即我身是，彼女人者今瞿夷是。善男子，我于尔时为彼女欲暂起悲心，即得超越十百千劫生死之苦。善男子，汝如是观若余众生，由爱欲故堕于地狱，行方便菩萨由生梵天，是名菩萨摩诃萨行于方便。”

说明了什么？就是在特定条件下，贪心可以转为智慧，这一点，佛陀在显宗经典中也讲得很清楚。

日照法师翻译的《大乘密严经》中，也有一句与密宗双修类似的教言：“与诸明妃众，离欲常欢娱，此之观行法，萨埵之境界。”意思是，远离贪欲的人与明妃们一起享乐，这样的行为，实际上是菩萨的境界。可见，双运、降伏并不是凡夫人所能做的，藏传佛教任何一个正规寺院，都不允许直接行持双运、杀生。但在密宗的教法中，倘若你修行到了一定境界，这些行为是有开许的。如果你对此无法理解，那只能说明你的智慧跟不上，实际上，当修行人达到最高境界时，确实有这么一个方便道。

当然，也并不是人人都要行持这种道。以前米拉日巴尊者依止上师后，有一次回到自己的故乡，发现母亲去世了，房子也倒了，他最喜欢的《大宝积经》被雨水淋得七零八落，几乎成了鸟巢。伤心之余，他把母亲的骨头作为所依，作了超度，并想把《大宝积经》供养给从前教他识字的老师。可是到了老师家，他才知道老师也已去世了，于是就把这部经供养给老师的儿子。老师的儿子对他说：“既然你是马尔巴罗扎的传承弟子，就应该学你上师那样享

用明妃。不如你去弄一所房子，把你未婚妻结赛娶过来，继承你上师的宗风，这样不是很好吗？”米拉日巴尊者说：“我上师非常了不起，他有这样的境界，但我没有。大狮子跳跃的地方，小兔子自不量力跟着去跳，一定会摔死的。”

由此可知，是不是所有密宗行者都能修双运呢？绝对不是！在这个世界上，米拉日巴可以说是无人不知的大成就者，但他仍不能与马尔巴罗扎相提并论，可见，双运并非一般人可以行持。

所以，大家在不了解密宗时，千万不要对某些甚深行为生邪见。当然，我们毕竟是凡夫人，如果看见一些双运像，或听说密宗中有双修，有些人口头上不敢说，但心里却无法接受。甚至还可能大肆诽谤：“佛教不是讲断贪欲吗？如此行持的话，跟印度教性力派也没什么差别了……”这样信口开河非常可怜。如果你真的认为双修是大逆不道，那显宗经典中“与诸明妃众”这一段文字，又该怎么解释？

疑惑七：视师如佛，是否依人不依法？

有些人认为：“密宗把上师当佛一样看待，这种做法不正确。佛教要求‘依法不依人’，如

果把上师当成佛，一切身口意全依赖于他，那就是‘依人不依法’了，四依法就颠倒了。”

这种想法不合理。什么是四依颠倒？什么是依人不依法？我讲《解义慧剑》时曾分析过[12]，在此就不啰唆了。但把上师视为佛、依止上师而成就的说法，不仅是密宗或藏传佛教中有，汉地经典中也比比皆是。如《苏悉地经》[13]云：“弟子之法，视阿阇梨，犹如三宝及菩萨等。为能授与归依之处，于诸善事，而为因首。现世安乐，当来获果，为依阿阇梨故。”

《大辩邪正经》中也说：“汝若学此安心妙法，先洹归依真善知识。何以故？未知者令知亦当归依真善知识，未觉者令觉亦当归依真善知识，未悟者令悟亦当归依真善知识，未通者令通亦当归依真善知识，未证菩提者令证菩提亦当归依真善知识。”大家都知道，依止佛陀的话，佛陀能给我们带来什么？就是自己以前不了知的会了知，不通达的会通达，未证悟的会证悟。而依止善知识也是如此，所以，善知识跟佛陀没什么差别。

还有，《般舟三昧经》云：“当敬于师，承事供养，视当如佛。”

[12] 详见“不具如此慧，如盲依盲人，为名句易了，四依成颠倒”一颂。
[13] 《苏悉地经》、《金刚顶经》、《大日经》，并称为汉地唐密三大密续。

《无二平等最上瑜伽大教王经》云：“了知秘密真实者，此阿阇黎佛无异。”

《瑜伽大教王经》云：“所有三世诸佛，皆来诣阿阇梨所恭敬供养。何以故？此金刚阿阇梨，即是一切如来。”

以上皆为汉地经典中的教证，可见，上师确实与三世诸佛无二无别。现在很多人对汉传佛教的《大藏经》不了解，而我作为藏族人，去翻阅你们的《大藏经》时，才发现视师如佛的教证，其实在汉文经典中多之又多。如果你把这些教言全部抛弃，一味指责密宗对上师恭敬如何不合理，这样的胡言乱语，一点可信度都没有。

因此，大家在闻思过程中，一定要排除邪知邪见者的影响。有些人学得不扎实、不稳固，听到一些似是而非的话语，就被转了：“哦，的确是这样，密宗把上师看作佛，绝对不合理！”从此之后，对上师一点都不恭敬，这样的话，你加持来源的溪流就断了，若想完全依靠自学，以研究的方式证悟心的本来面目，这是非常困难的。

要知道，密宗有很多开悟的方便，有时依靠上师或证悟者的加持，哪怕是简单的一句话、一个动作，你心的本体也会当下呈现。到了那

时，不管从空性方面还是光明方面，你已经通达了万法真相，即使所有的智者聚集在你面前否定它，你也不会有丝毫动摇。这一点，对很多道友而言，可能并不会太困难。所以，大家千万不要舍弃视师如佛的见解。

当然，密宗的甚深境界，也不是所有人都能证悟的。因为密宗所讲的清净、光明，层次比较高，不要说我们，连舍利子最初也无法接受。当时他和螺髻梵王辩论时，舍利子认为释迦牟尼佛的刹土不清净，是个具五浊烦恼的世界。但从东方刹土来的螺髻梵王说："在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土清净无垢，宛如自在天宫。"他们两人在争执不下时，佛陀出来说："我的器情世界本来就是清净的，只不过舍利子没有见到而已。"

这段教言，出自汉地的《维摩诘经·佛国品》，麦彭仁波切在《大幻化网总说光明藏论》中引用过，无垢光尊者在《大幻化网续释》等中也引用过。其实，此处所讲的"万法皆为清净"、"烦恼即菩提"之理，并不是每个人都能通达的。由于它的内容很甚深，刚皈依佛门的人绝不会懂，但你不能因为不懂就驳斥它，这是没有任何道理的。

实际上，如果你学过一些密宗续部，就会

明白密法的不可思议。最近我在看《大藏经》，里面有一部《月明明点续》，麦彭仁波切和无垢光尊者在论著中常引用它。我看的时候，越看越欢喜、越看越来劲，虽不敢说有所证悟，但的确获得一些不共的加持和境界。该续阐述了很多清净方面的道理，让人深刻体会到，这些在显宗中只是以隐藏方式开显的，就好比我们读小学时不明白的一些道理，读大学时从上往下再看，原来竟然这么简单——我不是说显宗是小学课程，密宗是大学课程，这一点有各种说法，暂时我们不谈。但有些问题的深浅、难易，你们也不能否认。当然，也有些人是密宗无法度化的，而若学净土法门，马上就能往生面见阿弥陀佛，这样的众生肯定有，这也是佛陀转不同法轮的原因所在。

疑惑八：密宗可以涵摄一切乘吗？

续部中常说：密宗能涵盖其他一切乘。对此观点，有些人不太同意。但宋朝法天翻译的《最上大乘金刚大教宝王经》中亦云："彼金刚大乘即摄一切乘，乃至过去、未来、现在亦复如是。"此经还讲了八大成就[14]、视师如佛[15]等

[14] 《最上大乘金刚大教宝王经》云："又复演说八种成就之法：所谓圣药、眼药、革屣、剑、罥索、金刚轮、金刚杵及宝瓶等成就之法。"

道理，藕益大师在《阅藏知津》中也介绍过这部经。

不过，现在汉地的人特别忙碌，对佛经的闻思能力比较差。不像在藏地，每个寺院都有读《大藏经》的传统：人死的时候，会为他诵《大藏经》；自己闻思时，也常翻阅《大藏经》。所以，在一些高僧大德所造的论典里，《大藏经》中不管是密续还是显教的教证，都引用得特别多。而在汉地，我特别佩服藕益大师，他从 30 岁那年开始阅藏，费时 27 年，历经不同地方才读完《大藏经》，并撰著了《阅藏知津》，共计三十多万字。其实，你们若实在没时间看《大藏经》，读一遍《阅藏知津》也是很好。有些人一晚上不睡觉，一直躺着看小说，到早上六点钟看完了，高兴得不得了。然而，这些小说没什么价值，完全是凡夫人的分别念，根本不如高僧大德的教言。所以，你们有时间的话，还是应该多看看这些。

我刚才引用的《最上大乘金刚大教宝王经》的教证，意即金刚乘涵摄一切乘，过去是这样，现在是这样，未来也是这样。以前我遇到汉地一位法师，我们在文字上交流时，我故意说：

[15] 《最上大乘金刚大教宝王经》云："汝等大众，当于彼师，常加尊重，礼拜供养同于佛想。即感一切如来常加拥护，即是见前一切如来。"

"密宗是最高的法门。"（当然我也有很多教证。）他给我回信说："这一句话我不承认。"我又给他去了一封电子邮件："你不承认的话，请把理由讲出来。"但他后来也没答复，是有理由不答复还是没有理由，我也不清楚。

此外，在这部经中，还提到了听密法之前要接受灌顶[16]。这些都是汉地经典中讲的，所以你们不要认为，密宗只在藏地有，只在喜马拉雅山、雅鲁藏布江附近才有，除此之外，其他地方都没有。实际上，佛陀的显宗、密宗在道理上是融会贯通的，只不过在有些地区，把某种教义开显得更明显而已。就像在藏地，密宗续部就特别多，新出的藏文《大藏经》108 函中（对勘局的版本），我算了一下，密续就有 28 函。这些密续中，很多都有配套的仪轨和讲义，再加上大德们所取的伏藏品、从清净刹土迎请的续部，这样算下来，密法的数量比整个《大藏经》还要多。

另外，据某个资料说，汉地《大藏经》中，也有四百多部密宗经典。然尽管如此，现在翻阅这些经典的人特别少，以至于许多人不理解

[16] 《最上大乘金刚大教宝王经》云："尔时金刚手菩萨于众会前，偏袒右肩右膝著地，金刚合掌安自心上……世尊我今欲于如来金刚大乘法中，与彼学众求受灌顶，唯愿如来慈悲听许。"

密宗甚深的见解和行为，经常出现诽谤的现象，这是非常不合理的。

疑惑九：密宗的即生成佛是否合理?

一位法师曾在讲法时说："密宗之所以能吸引人，因为它标榜的是即生成佛。但它一生成的佛，只相当于小乘的阿罗汉，比大乘菩萨还差一大截，不是圆满究竟的佛。这桩事情，印光大师在《文钞》里讲得很多。"

后来，我专门为此查了《印光大师文钞》，里面确实提到了好几处密宗，但有些说密宗非常甚深，是不可思议的法门；有些说密宗跟显宗同等，不能抬高密宗，蔑视显宗，却并未说密宗的佛跟阿罗汉一样。比如，在《复周志诚居士书一》中，印祖云："密宗现身成佛，或云即生成佛，此与禅宗见性成佛之话相同，皆称其工夫湛深之谓，不可认做真能现身成佛。须知现身成佛，唯释迦牟尼佛一人也。"所以，法师在给人讲经说法时，若要引用一些依据，务必要弄清楚它的真实意思，否则很可能会诽谤佛法。

在座的居士也看看自己，以前还没有学佛时，是否认为佛教只是迷信，觉得"那些人神

神道道、奇奇怪怪的，每天在寺院里跑来跑去干啥？"也许你产生过很多邪见，口中也说过很多诋毁的语言，这些都应该值得忏悔。对密宗的态度也是如此。汉地虽然有密宗的修法和仪轨，也曾有大德在小范围内弘扬过，甚至传播到了日本和西方，但都不像藏地这样特别兴盛。正因为对密法不认识，有些人确实也作过诽谤。比如，弘一大师在《佛法宗派大概》中说：十几年前，他对密宗还不太了解时，只看了《密宗仪轨》，就对密宗开始诽谤。但后来翻阅了《大日经疏》后，才发现密宗教义之高深，因而在诸佛菩萨面前忏悔，并把这段经历写成了文字。对我们后学者来讲，这也是一个很典型的公案。

当然，我不是为了吸引你们学密宗，就拼命打广告，说密宗如何如何殊胜。这种想法连梦中也没有过，毕竟每个众生的佛缘不同，这样做也没有必要。我之所以告诉大家这些道理，无非是想提醒你们：在不懂密宗之前，千万不能随便诽谤。就像一个人在学佛后，由于感受到了佛教的殊胜，就会告诫别人："千万不要诽谤佛法，佛法对你的今生来世的确有帮助。"而我也是如此，在闻思密宗这么多年后，对其见修行果有着坚定不移的信心和见解，所以很想

把这些与有缘者分享。

我相信很多道友是有信心、有智慧、有悲心的，只不过以前没有环境、没有因缘，故对密宗的殊胜不太了解。尤其是藏传密宗的论典，大多数都未译成中文，过去八思巴、诺那上师、章嘉国师等大德，虽在汉地也传过密法，但藏地特别有加持的理论、窍诀及甚深修法，并没有大范围地弘扬过。因此，很多人因不了解而轻易毁谤，这也情有可原。

不过，如今21世纪有许多方便，大家通过各种科技手段，有机会接触很多密宗上师、密宗的理论和修法，这样一来，你们应该明白，密宗在断除烦恼、即生成就方面，的的确确相当殊胜。如果有人想诽谤密宗，就应该先好好了解一下刚才所引用的那些教证，看看汉地《大藏经》所讲的，与密宗到底有多少矛盾之处。如果真有矛盾，你再去破斥也不迟。我今天所引用的教证，并非来自于藏传密续，而统统是源于汉地佛经。对汉地那些爱诽谤密宗的人来讲，这也不失为“以子之矛，攻子之盾”。如果你对自己的经典一无所知，就随随便便信口开河、故意造业，那实在太不应理了。

虚云老和尚在《年谱》中讲过：“密宗的确是佛法，法法相通，不应分别庭户、彼此攻击。

倘若佛教各派之间互相内战，这不仅违背佛陀方便设教的本怀，而且也给他人以攻击的机会，妨碍佛教前途的发展，毁坏自己的善根。如果再这般下去，最后便是死路一条。”可见，高僧大德们在究竟意趣上是一致的，只不过有时受附近环境或周围人的影响，显现上好像对密宗有不理解的地方。但这可能也有一些密意，比如为了摄受有缘弟子，让他们不要学得太杂、太乱。所以，我们对高僧大德要观清净心。

至于其他人，如果没有太大必要，还是应该明白密宗的不共殊胜。不说别的，就拿“贪嗔痴的本体是智慧”来说，这与汉传的教言也没什么差别。关于此理，玄奘大师翻译的《大般若经·理趣分》中讲得很细致[17]，比如贪心的

[17] 《大般若经·理趣分》云：“尔时世尊复依性净如来之相，为诸菩萨宣说般若波罗蜜多一切法平等性观自在妙智印甚深理趣清净法门。谓一切贪欲本性清净极照明故能令世间嗔恚清净，一切嗔恚本性清净极照明故能令世间愚痴清净，一切愚痴本性清净极照明故能令世间疑惑清净，一切疑惑本性清净极照明故能令世间见趣清净，一切见趣本性清净极照明故能令世间憍慢清净，一切憍慢本性清净极照明故能令世间缠结清净，一切缠结本性清净极照明故能令世间垢秽清净，一切垢秽本性清净极照明故能令世间恶法清净，一切恶法本性清净极照明故能令世间生死清净。一切生死本性清净极照明故能令世间诸法清净，以一切法本性清净极照明故能令世间有情清净，一切有情本性清净极照明故能令世间一切智清净，以一切智本性清净极照明故能令世间甚深般若波罗蜜多最胜清净。佛说如是平等智印般若理趣清净法已，告金刚手菩萨等言：若有得闻如是般若波罗蜜多清净理趣，信解受持读诵修习，虽住一切贪嗔痴等客尘烦恼垢秽聚中，而犹莲华不为一切客尘垢秽过失所染，常能修习菩萨胜行，疾证无上正等菩提。”

本体怎么清净，嗔心的本体怎么清净，痴心的本体怎么清净……汉地大德不仅将这些译成了文字，而且在他们心里，也的确感受过这些甚深道理。

当然，对密宗的观点有争议，自古以来这种现象也不乏其数。比如，对宁玛巴的大圆满，格鲁派或其他教派的有些大德，也有显得不理解的。然而，也有些大德不但完全理解，而且还造了很多论典。例如，宗喀巴大师撰著的《大圆满妙药甘露鬘》中，记载了宗喀巴大师与其弟子之间的对话，专门讲了如何认识烦恼的本体，如何将烦恼转为道用……跟莲花生大士的《问答金鬘录》没有任何差别。

还有，格鲁派格西札嘎仁波切（《札嘎山法》的作者），他的寺院就建有“大圆满龙钦心滴禅修中心”。而且他在著作中要求：修行人第一年要修人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦和五加行；第二年修生起次第、圆满次第为主的本尊修法，圆满本尊心咒及其观修；第三年修大圆满的不共正行，如区分有寂、本来清净、任运自成等。他规定在三年中，要把龙钦心滴从前行到最后四种光明显现之间的所有次第完成。

此外，第五世达赖喇嘛有一个大圆满引导

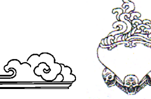
文，叫《持明言教》，跟宁玛巴的大圆满修法一模一样；安多格西，也著有十三品的《大圆满文殊心滴》。由此可见，格鲁派许多大德对大圆满法十分推崇，甚至我们宁玛巴的有些人，也不一定这么重视。

其实，宁玛、格鲁的究竟观点没什么差别。在证悟者看来，汉地的禅宗、净土宗也好，藏地的各大教派也好，法法都是相融的，没有任何矛盾。但在没有证悟的人眼里，所有的法始终格格不入。就像人们常说，佛陀看到的全是清净相，而凡夫人看到的全是凡夫相。

总而言之，大家以后对密宗不能随便诽谤，而应该次第地闻思修行。若能如此，你在显宗里解决不了的问题，不管是理论上还是修行上，学了密宗以后，完全可以迎刃而解。

而且，密宗的许多窍诀非常简单，对我们末法众生很适合。1993 年，法王去美国、加拿大时，看到西方人特别忙，就特意给他们传了《文殊大圆满》。法王说：“《文殊大圆满》对你们来讲很殊胜。因为你们平时那么忙，《文殊大圆满》那么少，修这个法多方便啊！”他们听了确实很欢喜。现在已经十七年过去了，据说当年的很多佛友至今仍在修这个法。

不过，修密法最好有次第性，不要遇到一个上师，就非要求《上师心滴》、求最高的法。修行要从下往上来，不能从上往下去，就像读书要从小学一年级开始，而不能一进校门就学大学三年级的课程一样。当然，也有些上师很慈悲，可能会给你念个《上师心滴》的传承。如果你听后开悟了，我们也很随喜，只要能对众生有利，也不一定非要过特别啰唆的关。然而对大多数人来讲，开悟也不是那么容易的。所以，最好还是遵循无垢光尊者的传统，次第性地修行，这样到最后修密法时，将烦恼转为菩提也很方便！




第四十六节课

下面讲“饿鬼之苦”中的特障饿鬼。

庚三、特障饿鬼：

所谓“特障”，是一种特殊的障碍。在每个特障饿鬼的庞大躯体上，居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停啖食着它。除此之外，还有许许多多不定的疾苦。

比如，在很久以前，一次昼辛吉尊者来到饿鬼的领域，他举步进入一座无量宫殿（《毗奈耶经》中说是园苑），发现里面有位相貌端严、婀娜多姿、十分可人的美女饿鬼，其珍宝装饰的宝座之四条腿上，各自拴着四个饿鬼。美女饿鬼奉送给尊者一些食品，并千叮咛万嘱咐道：“如果这些饿鬼向您要食物，一丁点儿也不要给它们。”说完就到另一个屋子里去了。

于是尊者开始享用这些饮食。这时，饿鬼们向他苦苦乞求：“我们好久都没吃到东西了，您发发慈悲，给我们一点吃的吧！”尊者实在不忍心，就顺手将食物扔给了它们。第一个饿鬼得到后，食物顿时变成糠秕；第二个饿鬼得到后，食物化为燃烧的铁丸；第三个饿鬼得到后，食物变成它自己的肉；第四个饿鬼得到后，食

物竟然变成了脓血。（这些现象十分恐怖，若不是亲眼所见，根本想象不到。尤其现在有些人，邪见极为深重，再加上从小没有因果概念，一听到这些，难免会生邪见或怀疑。但佛经中讲得千真万确，饿鬼们以各自业力所感，食物会变成不同的形象。）

此时，一个饿鬼因吞食了燃烧的铁丸，身体燃烧起来，发出难闻的臭味。美女饿鬼闻到之后，大叫着跑了进来，不满地说："我不是嘱咐您不要给它们食物吗？"

尊者回答："本来我也不想给，但它们饿得不行，又一再向我哀求，我就生起了怜悯之心。"

美女饿鬼说："难道您对它们的悲悯心，已经超过了我吗？"

尊者不解地问："它们与你究竟是什么关系？"

美女饿鬼指着它们四个，一一介绍说："这是我前世的丈夫，这是我的儿子，这是我的儿媳，这是我的仆女！"

尊者又问："你们是以什么业力转生到这里的？"

美女饿鬼说："南赡部洲的人生性好疑，很难相信，即使说了也不会有人当真，还是不说为好！"

尊者说："我已亲眼见到了，怎么会不相信

呢？你还是告诉我吧。"

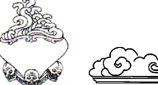
于是，那位美女饿鬼开始讲了起来："我前世是某某城市的一名婆罗门女，在一个佳节吉日的前夕，我准备了丰美的食品。第二天，正巧嘎达亚那尊者[18]来到城中化缘。我怀着虔诚的信心供养斋食，不禁暗想：如果能让我夫君也随喜供养，那该是多么令人高兴的事。于是便告诉丈夫：'我今天向佛陀的弟子嘎达亚那大尊者敬献了斋饭，但愿你也能随喜。'可万万没想到，丈夫听后火冒三丈，破口大骂：'在没有供奉婆罗门、孝敬诸位亲朋之前，你居然先供养了那个光头，那个光头怎么不去吞糠秕？'

（如今这种现象比较多。有些人对大德和寺院作供养后，家人不同意，为此而吵架、砸佛像、毁谤出家人……真的很可怜！因果是不虚的，造了这样的业，若没有以忏悔对治，后世决定会堕入恶趣。但有些人却觉得无所谓，实在特别可悲。）

我又将此事对儿子说了，儿子也气急败坏地说：'光头怎么不吃燃烧的铁丸呢？'

当天晚上，亲戚们给我捎来了美味食品，结果被儿媳一人独吞，反而将粗茶淡饭给了我。我质问她时，她妄言回答：'我吃你的食物，还不如吃自己的肉呢！'

18 《毗奈耶经》中译为迦多演那尊者。



此外，我让仆女捎给亲戚的食物，她也悄悄地偷吃了。当我问她时，她信口胡说：'我偷吃你的食物，还不如喝脓血呢！'

（一家人之所以处处跟她作对，可能就是因为她供养了嘎达亚那尊者，所以这些人不但不理解、不随喜，还对她的态度非常恶劣。）

面对这一连串的打击，我暗自立下毒誓："但愿我将来转生在能看到他们感受报应的地方。"（发恶愿的后果很可怕，但心若不能转为道用，就很可能会发下恶愿。）正是因为这样的恶愿，才使我转生为大力饿鬼。否则，以供养圣者的功德，我完全能生到三十三天。您如果去我曾住的城市，请转告我那沦为娼妓的女儿：'我已见到了你的父母等，这一业报是令人痛心的。'并劝她断除非法的恶业，改过自新。"

美女饿鬼稍稍停顿一下，又说："如果她不相信，就告诉她：'你父亲生前的房间里，有四个装满黄金的铜锅，还有金盘及金瓶[19]。取出这些财宝时常供养嘎达亚那圣者，然后念诵我们的名字作回向，这样一来，可使我等的业力逐渐减轻，直到消尽为止。'"

所以，给亡人念经回向时，最好是提到他

[19] 《毗奈耶经》云："彼若不信者，便当告：我先卧床下，有四瓶金并一金杖及金澡罐。"与此处略有不同，但其他的都一样。

的名字。汉地有些地方跟藏地的传统一样，每次做佛事、放焰口，都把亡人名字写在纸上，其实这很重要。有些人只在亡者刚死时，写一次名字，以后再也不写了，这样不行。即使过了很多年，你若想起他，也应该写下他的名字，交些钱请僧众念经。倘若条件具足，超度时能念他的名字是最好的。

不知汉地有没有这种传统，但在藏地，念经时专门有个人花很长时间念亡人的名字——有些人只交5块钱，却写了50个人的名字，让僧众念半天，这样也不合适。但不管怎样，还是要写上名字，这样一来，即使亡人已堕入地狱、饿鬼，倘若在人间念他的名字作回向，马上即可脱离恶趣之身。这一点，从佛经的公案、大德云游恶趣的事迹、大成就者所见的状况中，都可以了知。因此，平时给亡人念经相当重要。

以上所讲的公案，出自《根本说一切有部毗奈耶皮革事》第一卷[20]，是唐朝义净法师翻译

[20] 《根本说一切有部毗奈耶皮革事》云："时长者子领受此语，次复前行。去此未远，乃更遥见园苑，其中有师子座，座上有一妇女而坐，颜容妙好，人所喜见。座四脚下各有一饿鬼，缚著座脚而住。时此妇人遥见长者子来，告言：商主，无病少恼有饥渴耶？答曰：我甚饥渴。时彼妇人告长者子曰：与汝诸浆，汝可作盟，今所与浆，勿得与此四个饥鬼。长者子答曰：敬诺所言。既蒙设浆及妙饮食，时彼妇人欲现饿鬼业报之事故，便入一房，隐身藏住。诸饿鬼等即白长者子曰：汝大慈悲，愿赐少许饮食。其长者子心

的。只不过内容是古文，不太好懂，但讲的基本上一样。这次传讲《藏传净土法》和《大圆满前行》，凡是佛经中的公案，从汉文《大藏经》中几乎都能找到出处。所以你们在学习时，也不要认为：“这只是藏传佛教的观点，我又不学密宗，跟我没关系。”千万不能这么想！这些因果道理，并非只是某个教派的观点，大家学了以后，应当了解业力的可怕，今后注意自己的行为。以前你若反对过家人供养大德、寺院，

生怜愍，即掷食与。第一得食，变为炎热铁团。第二得食，变为麦糠。第三得食，变为脓血不净。第四得食，乃还食啖自身肉血。尔时饿鬼吞热铁丸者，烧身臭秽，妇人闻气，即出高声告长者子曰：汝所作者甚为非理，不应与彼饮食。其长者子答曰：妹子，彼见求我，心生慈悲云何不与？时妇人言：我心慈悲，更大于汝。然此饿鬼，一者是我夫婿，二者是我之子，三者是我新妇，四者是我家奴。是时长者子问曰：曾造何罪，生在此中？妇人告曰：南赡部洲人，难化难信，说有何益。长者子曰：我今现见，云何不信？时妇人言：我于往昔，于婆索婆村，曾为梵志女。因岁星节日家中设食，乃有圣者人天所奉迦多演那来乞饭食。我生欢喜，施满钵盂食。我复生念：今可告夫，冀生随喜施食之因。其夫嗔恚妇曰：尚未供养诸婆罗门，因何先施秃头之人，云何不与热铁丸？既不遂情，次当劝子，子复报云：何不食其麦糠？后时我遣一奴送食，与诸亲眷，奴得食已，在路自餐上妙好者。回至勘问，其奴便讳：我若在路食之，愿我当食自身脓血。后时诸亲又送食来，新妇盗食。我又问之，答言：不食。若食，愿我自食身肉。白言：商主，其夫婿、儿子、新妇及奴者，此饿鬼等是，并由自作，今受饿鬼。由我布施圣者迦多演那一餐之食，作如是言：汝若受报，我当眼见。我先布施天人所供迦多演那，应生帝释天宫，由发恶愿故，今堕饿鬼道中。商主，仁若往访婆索婆村，我有一女，在彼村中为淫女，幸可为报。云汝父母兄嫂及奴，堕在饿鬼趣中受苦，由先作恶今受此苦，汝今应可悔过，莫作斯恶，当受苦报。长者子曰：南赡部洲人多难信，不受我语。白言商主：彼若不信者，便当告：我先卧床下，有四瓶金并一金杖及金澡罐。汝当出取金瓶任意受用，复须时时供养天人所识迦多演那美妙饮食，并称我名令我得福罪当轻薄。时长者子既闻语已，即便辞别。”

甚至对其恶口谩骂，现在懂了这个道理之后，相信有正知正见的人，再也不敢轻毁因果了。

你们听一堂课，就要有一堂课的收获。譬如今天学了这个公案，就应以此来观察自己：“我以前造过这种罪业没有？造过的话，怎么样才能忏悔清净？今后遇到此类事情，又该如何面对？……”观察之后，对自己的言行举止要时刻谨慎、倍加小心。

下面再讲一则公案：

哲达日[21]阿阇黎出游时，到了饿鬼界。一名带有五百个孩子、相貌丑陋的饿鬼母对他哭诉：“我丈夫去印度金刚座寻觅食物已有十二载，至今还没回来。尊贵的大师，您如果去印度金刚座，请捎个口信给它：‘如果还不快快归来，孩子们就要饿死了！’”

哲达日为难地问：“你丈夫长什么样子？所有饿鬼都一模一样，我能认得出来吗？”

饿鬼母满有把握地说：“您绝不会认错的。我的丈夫我心中有数，您看一眼就会认出来，它是一个大嘴巴、塌鼻子、小眼睛具足九种丑相的饿鬼。”

哲达日来到了金刚座。有一次，当一位沙

[21] 哲达日：全名为哲达日·扎雷南嘉，印度著名的中观论师，造过《胜敌论释》等论著。

弥大量泼洒供水、供施食子时，聚集了一大批饿鬼争食。尊者发现其中就有饿鬼母的丈夫，于是转告了它妻子的口信。

那个饿鬼也一筹莫展地向尊者诉说苦衷："我背井离乡流浪到这里虽已有十二年之久，可只有一次在一位清净的比丘擤鼻涕时，众多饿鬼蜂拥而上争夺，我才得到了一点点，除此之外一无所获。而且我自己在争抢鼻涕时，被其它饿鬼打得鼻青脸肿、遍体鳞伤，现在回去也有一定困难。"

另有种说法是，它当时得到一点点鼻涕，一直在手里紧紧握着，甚至拇指穿透了手掌也没察觉。后来这些鼻涕全部干了，它才发现鼻涕不见了，就以为是从手掌漏出去的，于是四处拼命找，想把它拿回去养自己的孩子……可见，父母对孩子十分执著，即使是饿鬼也很强烈，然而孩子报答父母的却极为有限。

关于饿鬼的寿量，有些经中说最长的是七万岁，有些说是八万四千岁。在这么长的时间里，它们得不到任何食物，真的非常可怜。所以，我们活在人间时，一定要观修饿鬼之苦，要么观想其转生之因，要么观想它的具体痛苦，之后再看看自己："我即生中造了多少饿鬼之因？来世会不会真的堕为饿鬼……"这样不断




地思维、观想，是一种很深的修法。

现在极个别道友，一听说"修加行"，就认为要磕头，行为上的修行他愿意做，而内心中的观想则比较困难。还有些人对观明点、观咒语发光，特别感兴趣，而对今生来世有意义的甚深教言，他们实在观不来。其实从我讲《前行》以来，就一直带大家观《前行实修法》，这些内容很简单，没有什么不会修的。刚才我遇到一个道友，问他修了没有，他说："我没按您的讲法修。"我问："那你怎么修的？""我是按中观的实修法，再结合我自己的体会来修的。"

他"爬"得倒是很高，按中观的境界来修，肯定已经"超过"了前行。但对我而言，虽然我的境界很低，可所传的法还是有一定缘起。假如你把这些全部放弃，以分别念创造另一个法，说是"在离一切戏论的中观基础上，再结合自己的观点……"，但估计这完全是你的分别念，加上一些世间的胡言乱语，这样恐怕不会有很大效果，修行上也不会有任何进展。为什么呢？因为你没有按圣者的教言去做。圣者的教言在文字上写得清清楚楚，比如无垢光尊者怎么讲的、华智仁波切怎么讲的、麦彭仁波切怎么讲的……这些道理若反反复复思维，一定会对你的相续起作用。但你如果把它置之一旁，

自己非要挖个小洞洞作表演，圣者的境界不一定能生得起来。

如今我给你们传讲《前行》，有时候很高兴，因为许多人都在修；有时候也不欢喜，因为个别人对此不重视，我磨破了嘴皮，他也自修自的、无动于衷。甚至还有人劝我不要讲那么多，有一点点东西修就可以了，这种观点不太合理。你看世间上招公务员，文凭必须是本科以上，若没有这样的基础，很难进入这座象牙塔。世间这么一个简单操作，尚且需要坚实的基础，那佛教更为甚深、超胜的出世间境界，你不闻思就去盲修，能否达到效果呢？我是有所怀疑的。

常听有人说："某某地方是闻思为主，我们这里以实修为主，是很高很高的！"甚至坐公共汽车时，也给旁边人这样宣扬。当然，你爱怎么说是你的自由，如果你真的"很高很高"，我们也非常随喜，可以对你恭敬顶礼。但是，佛教中修任何超胜境界都需要基础，如果你没有把握好这一点，只是钻一部分的内容，每天对此苦思冥想，最后肯定会发疯的。现在有些人修行经常出问题，原因也在这里。若没有好好观"人身难得"、"轮回痛苦"，一步一步打好基础，直接抓住一块就天天观修，忙于成就，这




种心行很危险，一定要注意！

话说回来，我们观修饿鬼痛苦时，首先要了知转生饿鬼之因。《业报差别经》中讲了饿鬼的十种因，如云："一者身行轻恶业；二者口行轻恶业；三者意行轻恶业；四者起于多贪；五者起于恶贪；六者嫉妒；七者邪见；八者爱著资生，即便命终；九者因饥而亡；十者枯渴而死。以是十业，得饿鬼报。"明白这一点后，我们要依据经典所言，观察自己造过这些因没有，如果有，就要通过持咒等方式忏除恶业。同时还要知道，现已堕为饿鬼的众生非常可怜，应当想方设法布施一些饮食给它们。

关于布施饿鬼的仪轨，汉地主要是《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》[22]中的施食法。经中记载：一次，阿难尊者在净处修行，夜间见一面然饿鬼告诉他："你只有三天的寿命，死后将堕入饿鬼道。"尊者听后特别害怕，忙问："有没有办法可以避免呢？"饿鬼回答："你要对百千那由他恒河沙数饿鬼，及百千婆罗门、仙人等，以摩伽陀国斗盛装饮食，各布施一斗，还要为我供养三宝，如此才可以延长寿命。"

[22] 《佛说救面然饿鬼陀罗尼神咒经》：唐于阗国沙门实叉难陀译，与《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》同，而无四佛名号。

阿难尊者想：“这么广大的上供下施，我区区一介沙门，根本无力成办。”他越想越害怕，于是飞快跑到佛陀那里，五体投地顶礼佛足，身心战栗地说道：“世尊救我！有一饿鬼说，我三天之后会死，死后必堕饿鬼。我问它如何能得免，它说要做大量布施。世尊，我该怎么办呢？”

佛陀告诉阿难：“不要害怕，我有特殊方便，可让你布施饮食给那些饿鬼及婆罗门、仙人等。往昔我做婆罗门时，曾于观世音菩萨及世间自在德力如来前，得过一咒语。以此咒语，布施过千千万万的饿鬼、婆罗门、仙人。现在你也以此自护，便可不堕入饿鬼。”然后，佛说咒曰：“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 嗡 桑巴鬲桑巴鬲吽。”这是《喇荣课诵集》里《烧施仪轨》的咒语。汉文《大藏经》中则是：“南无萨嚩怛他誐多 嚩嚕枳帝 唵 三跋啰三跋啰吽。[23]”若持诵此咒施食，便可不堕饿鬼。

那么，怎么样施食呢？先准备好一些饮食放在干净的器皿中，诵此咒语七遍作加持，洒一点水之后，将饮食置于户外，或者把它烧掉，这些烟所接触的众生都会得到利益。若能常诵

[23] 即汉地寺院晚课放蒙山时念的“变食真言”。

此咒并供奉饮食，可令无量饿鬼皆得饱足，亦为供养百千俱胝如来。

此外，在为饿鬼作《烧施仪轨》时，藏地通常会念四位如来的名号：“仁钦芒拉香擦洛、热贼丹巴拉香擦洛、格嘉利拉香擦洛、杰巴檀嘉永色抓沃拉拉香擦洛。”译成汉文则是：“南无多宝如来、南无妙色身如来、南无广博身如来、南无离怖畏如来。[24]”持此四位如来的名号，可以救度无量饿鬼，令其从痛苦中解脱出来[25]。尤其是人刚死时，若依此仪轨作施食，对中阴身有极大帮助，同时对鬼神、土地神、非人等，也有很大利益。

汉地寺院作施食时，实际上会念许多密咒，如普召请真言、解怨仇真言、开咽喉真言、变食真言、甘露水真言、供佛真言、施无遮真言等。这些仪轨和咒语，非常有加持力，我们学院的道友也要会念。现在极个别学显宗的人，口口声声说不能学密宗，但他的早晚课诵里，念的都是密咒，除了刚才那些以外，还要念楞严咒、往生咒、大悲咒、十小咒等，比我们学

[24] 汉地寺院晚课放蒙山时，都要持此四位如来的名号，以加持所施饮食。

[25] 南无多宝如来：能破一切诸鬼多生以来悭吝恶业，即得福德圆满。南无妙色身如来：能破诸鬼丑陋恶形，即得色相具足。南无广博身如来：能令诸鬼咽喉宽大，所施之食恣意充饱。南无离怖畏如来：能令诸鬼一切恐怖悉皆除灭，离饿鬼趣。

密宗的咒语还多。

其实，这些咒语也是有依据的，是经过历代大德认真推敲过的，对修行非常重要。最初佛教刚传入中国时，佛门弟子没有固定的课诵。自晋朝至唐宋，虽有早晚课诵，但各教派之间不一致。到了明朝，莲池大师、藕益大师为方便弟子修行，开始制定早晚课诵。直至清朝初年，才由玉琳国师固定下来，作为汉地寺院统一的日诵内容。

现在无论去汉地哪个寺院，早晚课诵基本都相同，都有《阿弥陀经》、《八十八佛忏悔文》、蒙山施食等。尤其是蒙山施食，是专门为饿鬼所作的施食仪轨，由甘露法师在四川雅安的蒙山所造，故名“蒙山施食”。蒙山施食有大小之分，小蒙山指每天晚课所作的施食，大蒙山则指放焰口。汉地施食的起源，最早应追溯至梁武帝时代。当时梁武帝依志公禅师建议，博览佛经，编成仪轨，举办水陆大法会，普济六道群生，后来又慢慢产生了蒙山施食等仪轨。

汉地寺院的课诵，跟藏传佛教的几乎相同，尤其在每天傍晚祈祷护法、布施饿鬼，这些传统，包括所念的咒语、四佛名号，都并无二致。所以，不管你是修显宗还是密宗，念课诵都非常有必要。有些学密的人觉得汉地课诵没有用，

每次到寺院跟出家人一起做早晚课，自己就睡着了，这样不太好。其实，不仅汉地很重视日常课诵，在我们藏地，也要求一个人在出家后，必须先把课诵背下来，这样才有资格列入僧众行列。因此，不管是显宗的早晚课，还是密宗的日常课诵，都相当重要，你们不能以自己学密为借口，就随便轻视显宗的课诵。

汉地早晚课的真言和佛号，皆出自《大藏经》的金刚语，这是玉琳国师等大德编集时要求的。因此，课诵不分哪个教派、哪个上师，都是佛菩萨的金刚语，都值得我们恭敬受持。我以前去过汉地一些寺院，他们早上 4 点就唱起来了，音调全部是统一的。我自己也不会唱，只好躲在门口悄悄地看，在前面偷听一会儿，到后面偷听一会儿……确实很好听，让人很起信心！

因此，希望学藏传佛教的修行人，不论出家还是在家，也要学习这些早晚课诵，这是圣者的金刚语，每个人都应该好好念诵[26]。同时，学显宗的道友也不要毁谤密宗，因为你每天早晚念的都是密咒，如果你一边念密咒一边说密宗不好，这样就不对了。

[26] 在上师仁波切的倡导下，学院汉僧弟子已开始专门学习汉地的早晚课诵，同时上师要求大家将早晚课尽量背下来，并将此列为考试内容。

总而言之，无论转生于饿鬼哪一处，都要遭受以饥渴为主的各种痛苦。对于这种情形，我们应当诚心观修，悉心思维：“我们这些人，哪怕仅仅没有吃早饭，便会觉得特别痛苦，那如果真的生在长年累月连水的名字也听不到的地方，又将如何面对呢？而投生为饿鬼的主因，就是自己一毛不拔的吝啬和阻碍他人布施的悭吝，想必我们每个人以往都造过，既然如此，现在必须要下定决心，尽己所能地忏悔、布施，绝不能转生到恶趣中去。”

在这个世间上，有些人生来就喜欢布施，而有些人却特别吝啬，即使布施一点点，也像割自己的肉一样痛苦。《大庄严经》[27]中有一则公案说[28]：以前有个国王，外出游猎时见到一座佛塔，便随手供养了五枚小钱。此举恰好被旁

[27] 《大庄严经论》：十五卷。马鸣菩萨造，后秦鸠摩罗什译。又作大庄严论经、大庄严经、大庄严论、庄严论。今收于《大正藏》第四册。系广集佛陀之本生、佛陀在世之事迹，乃至于撰者之时代，有关诸种善恶因缘譬喻之故事，以导人入于正信为要旨之书。

[28] 《大庄严论经》云：“须和多国，昔日有王，名萨多浮。时王游猎，偶值一塔，即以五钱布施彼塔。有一旃陀罗遥唱：善哉。即遣使捉，将至王所。时王语言：汝今见我布施小故，讥笑我耶？彼人白王：施我无畏，然后当语。我于昔日，于险道中劫掠作贼，捉得一人，急拳其手。我即思惟：此人拳手必有金钱。语令开手，其人不肯。我捉弓箭，用恐彼人，语言放手，犹故不肯。我即挽弓向之，以贪宝故，即便射杀。杀已，即取得一铜钱。宁惜一钱，不惜身命。如今大王无逼恼者，能持五钱用施佛塔，是故我今叹言善哉。”

边有个人看见，那人说了一句“善哉”，以称赞国王的布施之举。可是国王听了却心生不悦，当即令随从把他抓起来带回王宫。

国王问：“你见我布施五枚小钱就赞叹，是嫌我布施得太少，讥笑我，还是因为别的原因？”

那人匍匐在地乞求：“大王赦我无罪，我才敢说。”

国王回答：“好吧，我就赦你无罪。”

那人赶紧谢恩，说：“我过去曾在山里做过强盗，有一天捉到一个人，他紧紧攥着拳头不放，我猜想此人手中必有特别值钱的东西，于是口出恶语威胁他，令其张开拳头，可他不肯；我又弯弓恐吓他，他还是不放；我再搭上箭，作出愤怒欲射的样子，他仍不松开拳。最后我因贪心太甚，就射杀了他。当我费劲地掰开他的手时，却只看到一枚小小的铜钱。想到他宁舍生命也不舍一枚小钱，再对比大王您，在没有他人逼迫的情况下，自愿拿出五枚小钱供养佛塔，心中感到由衷的随喜，完全没有一丝讥笑之意。”

可见，无论是什么身份的人，若自愿对三宝进行供养，哪怕只有一点点，也值得随喜赞叹，而不应该挖苦、讽刺：“啊，他是个大老板，

有那么多钱，怎么就拿这么一点！”不能这么讲。别人在没有吝啬的情况下，随缘拿出一点来供养，也是值得称道的。否则，连这种心都没有的话，为了自己的利益而不舍任何财物，很容易成为转生饿鬼之因。因此，我们作为修行人，应当从根本上断掉这种悭吝心。

其实，饿鬼之因是很容易造的。如《佛说护净经》云：“以不清净手，触众僧净器；以不净手，触沙门净食；以不净食，着沙门净食中；以不净食，食众僧故，后五百世中，堕饿鬼中。”还有《撰集百缘经》中讲过，尊者目犍连在树下遇到一个可怕的饿鬼，尊者问它前世造了什么业，饿鬼说：“我现在又渴又累，难以开口，您最好去问佛陀。”于是目犍连就问佛陀，佛陀说[29]：“在迦叶佛时，有一沙门远路而来，口干舌燥，向一个打水的女人要点清水喝，那个女人却不给。以此因缘，她死后转生为饿鬼。”可见，堕为饿鬼的因，有时轻易便可造下。我们以后若遇到乞丐或可怜人，在不起吝啬心的情况下，就算给他一点剩饭，也是很有必要的，

[29] 《撰集百缘经》云：“此贤劫中，波罗奈国，有佛出世，号曰迦叶。有一沙门，涉路而行，极患热渴。时有女人，名曰恶见，井宕级水。往从乞之，女报之曰：使汝渴死，我终不能持水与汝，令我水减不可持去。于时沙门，既不得水，复道而去。时彼女人，遂复悭贪，有来乞者，终不施与。其后命终，堕饿鬼中，以是业缘，受如是苦。”




不然的话，会招致什么果报很难说。

对于以上道理，大家要圆满具足三殊胜而诚心诚意观修。也就是说，前行时要好好发菩提心；正行时，或者观想饿鬼的痛苦及转生之因，或者思维自己转生为饿鬼怎么办，或者忆念如今无数老母有情正在饿鬼界感受痛苦，对它们应该生起慈悲心……诸如此类的许多内容都可以观；后行时，将这一座的观修功德回向一切众生。这样修行，便可圆满前行、后行、正行，如此功德不可思议！



第四十七节课

下面继续学习《大圆满前行》，现在正在讲“轮回过患”中的饿鬼之苦。

观修这些共同加行相当重要。虽然我这次讲《前行》的时间，比其他上师要长得多，但很多道友因此打好了修行的基础，在有生之年对佛教的见解不容易退转，这是很有必要的！

有些人说自己见到了本尊、看见了明点，对此我不会特别羡慕，因为每个众生的脉络不同、根基不同，见到一些特殊的相也不足为奇。以前法王如意宝在课堂上就说过：“有些人虽未证达很高的道次第，但也可以看见一些道相。因此，判断一个人的修行境界，不能以是否见到道相为标准，而应该主要看他对佛教的基本认识和修持。”

学院的四众道友，及城市里很多修行人，这次通过学习《前行》，不仅不共加行上做了准备，对共同加行也有了稳固的定解——过去只是文字上知道地狱有十八大地狱、饿鬼有空游饿鬼等，从来也没有具体思维过，更没有反复观修过。而今通过再再观修，很多人才明白就像见到食物与品尝食物迥然有异一样，观修之



后对自相续的作用，与只是耳边听听完全不同。因此，《华严经》、《宝积经》等诸多经典中都强调：闻思之后务必要实修。

在我们学院，最近让大家闭关一步一步修加行，效果还是很不错。我具体问过一些人：“你轮回痛苦观得怎么样？无常观得怎么样……”从他们的回答来看，很多人确实有感悟。这部《大圆满前行》，以前我用藏语、汉语传过多次，很多道友即使全都听过，也不一定融入于心，而此次通过闭关实修，再三思维其中内容，不少人的内心真正有了改变。实际上按华智仁波切、托嘎如意宝的传统，对《前行》不但要讲解，更重要的是实修。这次我们学修《前行》的人比较多，以此缘起，希望对后人认识藏传佛教的次第性起到一定作用。

再过几年，你们若把共同加行、不共加行修圆满了，对我而言，活在人间也有了意义。《前行》确实是诸佛菩萨的窍诀精髓，如今以最广的方式讲解，让你们从理论上认识、意义上修持，这种机会相当难得。在我的一生中，也许会做很多事，但传讲这部《大圆满前行》，是最重要的事情之一；而对你们来说，从降生直至离开人间，也会做很多事情，但若能认真学习并实修这部法要，将会给你这辈子乃至生生世



世带来难以估量的利益。

因此，大家在学习过程中，不要觉得疲厌。有些人听一部法时间长了，难免会希望它早点结束。对大多数人而言，学一些简短的法，比如今天讲《亲友书》、明天讲《弟子规》、后天讲《菩提心释》，经常换个口味，可能比较喜欢。尽管这样的法我也会讲，且翻译过不少，但为了次第性地把藏传佛教最殊胜的法完整传给你们，我经过反复考虑后，还是选择了这部《大圆满前行》。

我来到这个人间，在短暂的人生中也做不了很多事情，这几年假如没有横死，自己很想为社会、为佛教做点什么。至于以后如何享受、过什么样的生活，这些从来也没想过，即使想了也不一定成功，所以没有任何必要。但若要真正为社会、为众生做点事，没有准备是不行的，没有大家的聚合也不行。以我现在的年龄来看，再过十年、二十年，肯定已经没力气了，即使没有死，也做不了什么，所以这几年还是很珍贵的，我想多做一些有意义的事情。

为了实现这个愿望，我经常祈祷诸佛菩萨、护法神加持，最好能把这几部法讲完，之后如果因缘成熟，再给大家不同程度地讲些密法。密法我在上师座下听得比较多，虽不敢说有大

的开悟，但小的理解和认识应该会有，这些我想给真正打好基础的人讲一下。若能如此，就算我一辈子做不了很多事，只要对你们有点帮助，也已经心满意足了。

我常给学院的发心人员讲："你们想一想，假如你用五年来发心，默默无闻地为众生做点事情，即使别人不知道，你来这里也有了意义，父母对你的付出也没有白费。在人的一生中，若是为了自己发财、成名，以偶尔的机会也可以获得，但能切切实实地利益众生，这种机会相当难得、极为珍贵！"

而对外面的道友来讲，在学习过程中也不要有疲厌心，学会的组织不能解散，应以集体的形式来闻思修行。在这个世界上，要想成办一件有意义的事情，离不开众人齐心合力。佛法也是同样如此，个人的修证可以各自成办，但要广泛地弘扬佛法，必须借助共同的力量，不是一两个人就能做到的。因此，希望大家乐于参加小组的学习，参加之后尽量不要退，否则，你随随便便想退就退，最终到底能得到什么，相信每个人都心里有数。

己二、空游饿鬼：

空游饿鬼，指妖精、王鬼[30]、死魔、厉鬼[31]、鬼女、独角鬼等。

一讲到这些，有人或许认为是民间传说、封建迷信，这种认识不对。以前我在《佛教科学论》中就曾以章太炎等人的亲身经历，说明过鬼神的真实存在。现在有些唯物论者、科学工作者，因为不了解诸法真相，只承认物质，而不承认此外的神秘现象。还有些修行人，宣称一切都是空性，以此否认鬼神的存在，这也比较过分。虽然究竟而言，在胜义谛中，抉择清净的本来面目时，不但鬼神没有，一切法都不存在，这从米拉日巴尊者、无垢光尊者的道歌中也看得出来。但是，在众生迷乱的分别心面前，上有天堂，下有地狱，中间业力深重的饿鬼也是不虚存在的。

佛陀在《灌顶经》[32]十二卷中，就讲过很多魅鬼、山精，有些有头，有些无头，种种形象各异，而且山有山鬼，水有水鬼，火有火鬼，路有路鬼……就像夏天漫山遍野是小虫一样，我们周围到处都是鬼。有些佛经说，饿鬼的种类有八万四千种，有些则说是六千六百种。尽

[30] 王鬼：是厉鬼的一种。
[31] 厉鬼：又名魑魅，是一种魔鬼，梵音译作部多。
[32] 《灌顶经》：十二卷，全称《大灌顶神咒经》，又作《大灌顶经》。东晋帛尸梨蜜多罗译。收于《大正藏》第二十一册。

管说法不同，但饿鬼的数量确实很多，有些人知道以后，可能连路都不敢走了。不过，鬼也不一定都是害人的，有些虽以前世的业缘专门害众生，但有些只是享用自己的食物，不会伤害其他众生。

所以，佛教也不能太学术化了，稍微神秘一点就认为是迷信、传说，这是不合理的。在这个世间上，确有许许多多的可怜众生，当你了解到它们来自哪里、趋往何处、所受痛苦后，就不会对其恨之入骨了，也不会遇到一点违缘，就想尽办法把它们赶走或者灭掉。

因此，佛教的认识很重要，这会让我们对一切众生产生悲心。否则，假如不懂这些，一遇到鬼魔作祟，一有修法上不顺，就想用密咒害死它们，这种心态很可怕。以前上师如意宝讲过："有些瑜伽士只有降伏的能力，却没有救度的能力。若是这样，你用猛咒害了鬼魔，而不能超度它们，过失会特别大！"因此，在修行过程中，我们不能害任何一个众生，而应该用慈悲心将违缘转为道用。

我曾看过一个故事：有个仁波切在闭关时，受到一个魔的危害。他当时忘了大悲心，先是用忿怒的形象，把自己观想成六臂玛哈嘎拉。谁知道那个魔根本不怕他，反而变成阿弥陀佛

的样子，坐在他的头顶上。这时，他突然忆起了大悲心，觉得这个魔虽然神通很大，但却到处造恶业，真的很可怜。这种悲心刚一生起，魔马上就变成一只小鸟掉到地上，慌慌张张地逃走了。因此，密咒的力量皆归摄于悲心当中，任何一种降伏法，必须在大悲心的基础上才可以施行。

其实，对饿鬼来说，始终处于提心吊胆、担惊受怕、恍恍惚惚的错觉中，经常居心不良，怀有歹意，精勤于害他的恶业，死后的下场多数是立即坠入地狱等恶趣的深渊。我们平时总认为鬼会害人，千方百计去降伏它们，却不知它们因前世的恶业堕为饿鬼，即生以各种方式害众生，以此害心又将辗转于恶趣中，生生世世不得解脱，确实很可怜。所以，不管饿鬼怎么样害我们，我们都要用悲心对待，不能以恶意去降伏它们、驱逐它们。

悲心是一切修行的基础。前段时间，我请藏地著名的土登尼玛活佛作个开示，并录制了一张光盘。他在开示中说，以前"文革"期间，他见有些人对佛教徒不满，常常批斗他们，刚开始很生气，有点接受不了。但转念一想："这些人特别可怜，竟然有这样的行为！"生起如是的悲心时，好像整个世界都变了……后来他在




任何逆境中修行，均不会随违缘所转。即便是最困难、最紧张的时期，也能每天坚持念《文殊真实名经》，多则 13 遍，少则 3 遍以上，几乎从未间断过。可是政策开放以后，他被迎请至许多国家传法，名声、待遇相当不错，在这种顺境中，修行反而上不去了，《真实名经》也很少念了。他自己有这样的体会，我听后也感觉的确如此：很多修行人遇到磨难、行持苦行时，对轮回痛苦观得起来，悲心也修得起来；而一旦有了财富、名声、地位，原来的修行就捡不起来了，顺缘反而成了违缘。

但不管怎样，对于饿鬼的作祟，大家应该坦然面对，不能对其心生恶意，这也是我多年来的修行经验。有些人一生病就特别不高兴："是不是鬼在捉弄我？我要念咒语害死它！"这样不行。《旧杂譬喻经》里有一个修行人，他在山里修行时，一个鬼准备害他，化作无头的样子，来到他面前。修行人见后，沉静地说："没有头，就不会头痛。少了眼根攀缘色尘、耳朵听到是非、鼻子分别气味、嘴巴贪执美食，就会减少许多烦恼，多舒服啊！"

鬼没办法，又变成没有身体、只剩四肢的样子，再度飘向修行人。修行人看了一眼，开口说道："少了身体就不会有痛痒，没有内脏就

不会为病苦所折磨，这不是最快乐的事吗？”

鬼听了这番话，又化为没有手足的样子，忽前忽后、忽左忽右朝修行人而来。修行人说：“这样更好了！没有手脚，就不会盗取不义之财，这更是修行人所希望的。”鬼听完这话，立即消失不见了。

不一会儿，这鬼化作一名端庄男子，走近修行人，躬身向他顶礼，说：“您的求道意志如此坚定，实在令人佩服。不久后，您将成道证果。”说完恭敬顶礼而去。[33]（真正的修行人要达到这种境界啊！但对很多人来讲，可能有一定的困难。）

实际上饿鬼很可怜，尤其最为难忍的是，不管它生前是因病身亡、利刃所毙，还是悬梁自尽等途径横死的，每隔七天，都要感受一次以那种方式死亡的痛苦。我故乡有个21岁的年轻人，好像也没发生什么大事，昨天还好好的，今天早上就吊死了。可能是他一时痛苦，想不开就自杀了吧。

自杀等横死，其实是很不吉祥的。世间上

[33]《旧杂譬喻经》云：“昔外国有沙门，于山中行道。有鬼变化作无头人，来到沙门前。报言：无头痛之患。目所以视色，耳以听声，鼻以知香，口以受味，了无头何一快乎！鬼复没去，复化无身，但有手足。沙门言：无身者不知痛痒，无五藏了不知病何一快乎！鬼复没去，更作无手足人，从一面车转轮来至沙门。道人言：大快无有手足，不能行取他财物，何其快哉！鬼言：沙门守一心不动。鬼便化作端正男子来，头面著道人足言：道人持意坚乃如是。今道人所学但成不久，头面著足，恭敬而去也。”

有些人经常选择自杀，这是极不明智的行为。《中观四百论》云：“有为苦所逼，现见求自死，时彼愚痴故，不能趣胜道。”有些人被痛苦逼迫，为摆脱苦恼而自杀身亡，这样的人因愚痴而舍生，不可能趣入解脱胜道。虽然叔本华说过：“当一个人对生存的恐惧大于对死亡的恐惧，他就会选择自杀。”但按照佛教的观点，自杀后痛苦也并不会消失，只会让自己堕为饿鬼，感受无数次的自杀之苦，不但不能趋入善趣，反而会一直往下堕。因此，自杀是最愚痴的行为。

尤其是学了佛以后，就更不应该自杀了。去年有个人对我说：“您讲了《入行论》后，起码好几个人没选择自杀。”不知道是不是真的？现在的年轻人，在生活中虽会遇到种种不顺，但学佛之后应该懂得，一切实际上都是因缘，没有必要去强求什么。你生意搞不好、婚姻不美满，自杀又有什么用？生命那么灿烂、可贵，应该好好地活着。你看，冬天有白雪，夏天有玫瑰——能不能说玫瑰啊？想自杀的人看到玫瑰，可能会更伤心。好吧，不说这些了。

总之，一旦选择自杀，则很容易堕入饿鬼，并且每七天就要感受一次自杀的痛苦。这些饿鬼想把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里，都是损人不利己。本来满心欢喜地来到昔日亲

友面前，结果却使他们重病缠身、精神疯狂等，遭受各种不幸之事。所以，变成饿鬼的众生很可怜，我们平时应该多为它们念些《烧施仪轨》。

《涅槃经》中也讲过要布施饿鬼的道理。经中记载[34]：一次佛陀游行到圹野聚落，那里有个圹野饿鬼，杀害了许多众生，并且每天要吃一个人。佛陀虽想度化他，但见它暴恶愚痴，心不堪能接受佛法，就先变成大力鬼的样子，震动它的宫殿，令其不得安宁。圹野饿鬼带着眷属出来，见了大力鬼后特别害怕，昏厥倒地，犹如死人。这时佛陀把它救醒，并恢复了如来身相，给它们宣讲种种佛法，令其受不杀生戒。受戒以后，圹野饿鬼问："我及眷属向来以食用血肉为生，如今受戒不杀生，我们岂不要饿

[34] 《涅槃经》云："善男子，如我一时游彼圹野聚落丛树，在其林下。有一鬼神，即名圹野，纯食肉血，多杀众生。复于其聚，日食一人。善男子，我于尔时为彼鬼神广说法要，然彼暴恶愚痴无智，不受教法。我即化身为大力鬼，动其宫殿，令不安所。彼鬼于时将其眷属出其宫殿，欲来拒逆。鬼见我时，即失心念，惶怖躄地，迷闷断绝，犹如死人。我以慈愍手摩其身，即还起坐，作如是言：快哉今日还得身命，是大神王具大威德，有慈愍心赦我愆咎。即于我所生善信心，我即还复如来之身，复更为说种种法要，令彼鬼神受不杀戒。即于是日，圹野村中有一长者次应当死，村人已送付彼鬼神，鬼神得已即以施我，我既受已，便为长者更立名字，名手长者。尔时彼鬼即白我言：世尊，我及眷属唯仰血肉以自存活，今以戒故，当云何活？我即答言：从今当敕声闻弟子，随有修行佛法之处，悉当令其施汝饮食。善男子，以是因缘为诸比丘制如是戒，汝等从今常当施彼圹野鬼食。若有住处不能施者，当知是辈非我弟子，即是天魔徒党眷属。"

死？"佛陀承诺道："从今以后，我会让声闻弟子无论在何处修行佛法，都为你们布施饮食。"所以在汉地寺院，每天午饭之前均会施食，并诵偈云："大鹏金翅鸟，圹野鬼神众，罗刹鬼子母，甘露悉充满。"其中就提到了圹野饿鬼。

在藏地，通常会用烧烟供的方式，为饿鬼施食。烟供有素、荤两种，由于有些饿鬼只吃血肉，就像虎狼一样不可能吃草，因此只能给它们烧荤烟，放一些血、肉、酒等，以布施给专吃荤的饿鬼。（现在有些人也是这样，天天吃虾，不吃蔬菜。我就遇到一个领导，他说："青菜我可吞不下，我不是牦牛，是吃肉的人！"这些人死了以后，很可能就变成这种饿鬼。）烧荤烟的仪轨，一般是在下午念，食肉饿鬼享受到荤烟以后，就不会再杀害众生了。所以，修行人要记得给饿鬼布施。

在施食的过程中，应当多念《救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中的咒语"纳美萨瓦达塔嘎达阿瓦洛格得 嗡 桑巴鬲桑巴鬲吽"，同时还要念一些观音心咒，及四位如来的名号，这是我们修行人应该经常做的。在我家乡那边，好多老修行人在日常生活中，时时刻刻想到利益众生，就算在方便时、扫地时、倒灰尘时，也会念一些咒语，回向给那些肉眼看不到的饿鬼。其实作为佛教徒，时刻有一颗善心很重要，若能如

此，不论你做什么、到哪里去，周围都是可以帮助的对象。并不一定非要你成为国家总统，让全国人民都行持善法，才是利益众生，只要对地狱、饿鬼、旁生、人类等有一颗善心，随时发出你的光和热，就可以帮助无量众生。

反之，假如没有这颗善心，当自己遭受饿鬼危害时，则很容易想去报复它们。有些瑜伽士作诅烧抛[35]仪轨时，将饿鬼镇压在地下黑咕隆咚的地方长达数劫，或者烧在作火施的烈焰中；还有些咒师抛撒驱邪芥子、石子或米，会使这些饿鬼粉身碎骨，头颅裂成百瓣，肢体断成千截……在大苏、小苏的公案中，这类现象比较多。我们作为修行人，没有悲心的话，绝不能用猛咒或降伏仪轨去害饿鬼。

有些人整天拿个金刚橛，看见一个病人就咬牙切齿地念"嗡班匝格勒格拉雅吽啪的（金刚橛心咒）"，怒目而视、连捶带打，甚至将病人的衣服也撕得破破烂烂，这种行为对众生不一定有利。虽然密宗的降伏仪轨和咒语不可思议，你若原原本本做到位了，威力肯定相当大。但前提是你必须要有悲心，不然的话，随便念些降伏仪轨，然后对着饿鬼抛撒芥子，那么依靠

35 诅烧抛：采用压胜（镇压）焚魔、抛掷朵马、食子等方式，以消灾祈福的一种密宗降魔方式。

诸佛菩萨咒语的力量，马上就会伤害它们，令其多生累劫中饱受痛苦、不得解脱。这些饿鬼原本就已经很可怜了，冬季太阳寒冷，夏季月亮酷热，始终都摆脱不了痛苦。如果我们不但不能减轻它们的苦难，反而还火上浇油，增加它们的痛苦，这实在不是修行人的行为。

其实从大乘最高境界来讲，万法都是自心的幻化，这些饿鬼也不例外。因此，真正能伤害自己的，并不是外在的鬼魔，而是内在的我执。寂天菩萨也说："世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？"世间一切灾害、恐怖、痛苦，全都是从我执而生，我执是最可怕的魔王，正是因为它，我们才会被鬼魔所害。因此，修行人应该对付的，不是那些饿鬼，而是根深蒂固的我执。

当然，从显现上来讲，鬼也是真实存在的，并不是一种传说。例如，英国查尔斯王子的前王妃戴安娜，死后一直冤魂不息，甚至出现在情敌卡米拉面前，令其精神陷入崩溃。卡米拉因与查尔斯的婚外情，对戴安娜所造成的伤害深感愧疚，失控落泪，恳求她的原谅。戴安娜的弟弟也承认，人们常能看到戴安娜的鬼魂出没，甚至有人见过她站在湖边哭个不停，似乎非常不开心。这类现象，现在科学无法解释，

只能将其列为“世界十大神秘灵异事件”之一。（不过对我们学佛的人来讲，这个一点都不神秘，鬼肯定是存在的。）

还有美国好莱坞影星梦露，死于上个世纪60年代，至今虽已有几十年了，但她的鬼魂依然出没不息，尤其是常附在爱模仿她的人身上。比如，英国有个女人叫姬尔，她在模仿梦露成名之后，整个人变得像梦露一样，纵情酒药，最后更是步上她偶像的后尘，服食过量药物，香消玉殒。她的朋友透露，姬尔本是个洁身自爱的女子，从来没什么不良嗜好，但自从她一举成名后，变得喜欢饮酒，又爱与男人鬼混，跟原来的性格判若两人。她也不明白自己怎么变成这样，就仿佛梦露在背后操纵她一样，使她一步一步走进鬼门关。

姬尔自杀后几个月，几名在好莱坞扮演梦露的演员，也遇上了同样的事，感觉到梦露的鬼魂，正逐渐占据她们的躯体，使她们不知不觉变成另一个人。

以上现象，要么是有人亲眼所见，要么是有人亲身感受，故令人不得不正视鬼魂的存在，因为在科学的领域中，确实无法解释这些。然而现在有些人特别过分，什么都不承认，这是不对的。而有些人正好相反，在他的眼里，一

切都是鬼魔作祟，整天提心吊胆、大惊小怪，这也没有必要。尤其是在一些殊胜道场里，以大成就者的威德力，根本不会有鬼的立足之地。不要说是鬼，就算是具邪见的人，在这里也呆不住，用不了几天就会离开的。

所以，现在人对佛教的认识，很多方面还不够。有些人过于“聪明”，什么都不承认；有些人又太迷信，觉得哪里都有鬼，这是两种歧途。我们作为修行人，首先应承认鬼的存在，同时若有鬼来害你，应观想一切的病魔、痛苦、屈辱等，统统都归罪于我执上，诚如《修心七要》所言：“报应皆归一。”若能如此，你的修行必定会成功。

当然，对于鬼魔作害，虽然应当心怀慈悲，但必要的时候也要遮止。《了凡四训》中讲过一个读书人，有天他听到两个鬼在说话，一个说：“某某女人，丈夫在外很久不回家，因此公婆逼她改嫁。她想不通，明晚会吊死在这里，我终于得到替身了。”读书人知道后，很想帮助那个女人，就暗中卖了田地，得了四两银子，以女人丈夫的名义写了一封信，并把银子寄到她家。

那人的父母见到信，虽然不像儿子的笔迹，但银子是真的，于是没有逼媳妇改嫁。后来，

他儿子果然回来了，夫妻完好如初。

后来有一天，读书人又听到两个鬼说话。一个说：“我本来找到替身了，无奈这秀才坏了我的好事。”旁边的鬼问：“你为什么不害他？”这个鬼回答：“上天认为这人心好，任命他作阴德尚书，我哪里能加害呢？”

汉地有许多这样的精彩故事，以浅显易懂的方式阐明了佛教甚深之理，引导人们思维该怎么对待饿鬼，并培养自己的善良人格。我们作为修行人，不见得非要做特别大的事情，关键要看自己有没有一颗好心。如果通过学习这些论典，你的说话、做事、起心动念稍有改变，以前不如法的逐渐变得如法，这就是我们共同学修的目标。

此外，有些饿鬼还现为鸟、狗等旁生相，到处散播传染病，以令人讨厌的形象，遭受各种意想不到的痛苦。

譬如，以前加拿大爆发禽流感时，当时就杀了家禽1700万；埃及为了对付猪流感，下令将35万头猪一天内全部杀光；英国为了消灭疯牛病，共杀牛1100多万头……从佛教角度来看，这些行为十分残忍。人得了这种病却不杀掉，而其它众生，即使没有得病也要被杀，人类造



的业太可怕了，这些瘟疫完全是杀生的果报所致。

现在有些人觉得旁生的死活无所谓，根本不懂生命的价值和意义，这种人就算形象上是人，他的行为也值得观察。当然，我们也不可能以佛教理念要求全人类，但是从行为上看，自己到底是人还是旁生？每个人应好好思维。在座的道友也想一想：你没有学佛前，行为怎么样？不知取舍因果前，是如何对待其它生命的？在那段时间里，你害过多少众生？从现在起，打算用什么方法来偿还？……仔细反省之后，相信每个人身上都有一些真实的故事。

就我而言，虽说生于佛教家庭，长于佛法兴盛之地，但因为时代和环境的原因，还是造了很多业。你们有些人可能也曾如此，但遇到佛教的光明之后，在上师三宝的加持下，现在已经从迷茫中醒过来了。那么从今以后，每个人都应该努力，尽量让下半生过得完美一些。虽然从根本上断除所有的烦恼、习气，对我们来讲不太现实，但从现在开始，行为上还是要有所转变。否则，自己以前造过无数恶业，就算没意识到，将来仍会堕入地狱、饿鬼、旁生，如同一个人吃了毒药后，不管自己是否知道，痛苦依然都会降临的。

我们即生中能遇到佛法，是很幸福、很幸运的。世间上人人都在追求幸福，口口声声说“为了幸福，付出什么代价都可以”，但他们所追求的幸福生活，与佛教所说的安乐有何差距？有智慧的人不妨比较比较。

总而言之，在这个世间上，有无量无边的内障、外障、特障饿鬼，也有不计其数的妖魔鬼怪，它们都在感受难忍的痛苦。我们了知之后，应怀着一颗慈悲心，发愿代受这些众生的痛苦，并尽量对它们给予帮助。哪怕你吐口水时，念一句观音心咒，也是极大的布施。就像夏天在草地上倒点饮料，不知不觉就会聚集无数蚂蚁一样，我们平时吐口水、倒洗脸水，也会招来大量的饿鬼，此时若以善心念些观音心咒回向，虽然水比较脏，但也能令其得到利益，而不会互相争夺、伤害。这些行为看似微小，但每个人都值得努力。

不管怎么样，对已堕为饿鬼的众生，我们一定要观悲心，同时，自己应尽量断除饿鬼之因（《正法念处经》中讲了很多）。其实所谓的修行，就是在行为上一点一点转变，而不是成天说些大话，或者在空中飞来飞去。因此，对于以上这些道理，大家应圆满具足加行、正行、后行来观修。

第四十八节课

共同加行的“轮回过患”中，已经讲了地狱和饿鬼的痛苦，今天开始讲旁生之苦。

在讲课之前，我想跟大家说一下：从这个新学期开始，每个佛友都应认识到听闻佛法的重要性。佛经中云：“由闻知诸法，由闻遮诸恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”[36]这一偈颂就阐明了闻法的四种功德：

1、“由闻知诸法”：通过听闻佛法，能知道取舍法与非法，通达世出世间的一切知识。在这个世间上，即便是一个普通的真理，也要学习很长时间。当今时代，各国如是重视教育，也足以说明听闻相当重要，否则，一个人从小对知识一无所闻，将来很难成就一番事业。既然世间学问对听闻尚且如此重视，那更为甚深的佛教教义，不听闻就更不能了知了。

2、“由闻遮诸恶”：听闻佛教的许多经论后，就会明白如何取舍，进而遮止自己的不善业。比如，以前你没有闻思之前，不懂杀生的过患、行善的功德，但通过听闻之后，就会清楚自己不能做坏事，至少不可以害众生等等。

[36] 《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”

3、“由闻断无义”：通过听闻佛法，可断除诸多无义散乱。散乱有外、内两种，外散乱指整天跟人说闲话，做些无聊琐事；内散乱则是内心经常掉举、昏沉，在无意义的状态中耗尽时光。依靠听闻，便可以遣除这些。

4、“由闻得涅槃”：通过闻法，了知暂时、究竟的利害关系之后，可对治烦恼而现前无我智慧，获得诸佛菩萨的圣果。

所以，听闻是相当重要的。现在有些人常说：“只要修行就可以，不需要闻法。”这种说法也许对极个别人有利，但就大多数人而言，由于自己的根基使然，必须要按次第来修行。退一步说，就算你是利根者，闻法也不会有任何障碍。真正能障碍你的，是世间种种非法行为，而听闻诸佛菩萨、高僧大德的教言，只会让你的信心、悲心、智慧日益增上，绝不可能将你的功德一扫而光。因此，大家平时要养成好习惯，多看一些佛经、教言，每天以听闻来“充电”，这样不断积累闻思所生的智慧，对自己会有非常大的利益。

以上简单强调了一下听闻的功德，希望大家始终不要放弃，务必要认真地对待！

戊三（旁生之苦）分二：一、海居旁生；二、散居旁生。

关于旁生，《大智度论》、《阿含经》、《正法念处经》中有许多分类，并对此有详细描述。一般来讲，旁生的愚痴相当严重，诚如《大毗婆沙论》所言：“增上愚痴身语意恶行，往彼生彼，令彼生相续，故名傍生趣。”按照《前行》的分类，旁生有海居、散居两种。《佛说十二游经》中则说：“鱼有六千四百种，鸟有四千五百种，兽有二千四百种。”我们从哪方面了解都可以。总的来讲，通过这次学习，大家一定要深刻认识到旁生的痛苦。光是认识还不行，还要再再观想它的痛苦，同时，自己以后的所作所为，不能伤害任何动物。

我常遇到一些人，特别漠视动物的痛苦。非佛教徒倒情有可原，因为他们没有因果观念，但学佛几十年的佛教徒，若对动物毫不在乎，不管它遭受何种痛苦，一点悲心都生不起来，这就很可悲了。所以通过这次学习，每个人都要知道：旁生和人是一样的。必须要生起这种观念！

前不久，在我的家乡炉霍县，一部分知识分子（主要是老师）和法师，大概有四五十人，在三天中，开了一个关于教育与慈善的研讨会。当时有个人问我：“您现在放生了很多动物，尤其是牛、羊比较多。如果放生的动物越来越多，

就会使我们的生存空间越来越少，这不是对社会发展有害吗？”我回答：“作为一个出家人，动物再多我也要保护，在我的世界观中，对动物只有保护的理念，从没有伤害的想法。而你，作为有信仰的在家人，你说说，动物多的时候，该杀还是该保护？”他一时张口结舌，答不上来。此时，有个研究生接话说：“在我们藏地，自古以来就全民信教，动物和人必须一视同仁。倘若没有这种理念，说明人们不懂因果正理，这样的社会倒退也无所谓，我们不希求这种发展！”她的一番慷慨陈词，赢得了全场热烈掌声。当时学院比较有名的法师也在，大家都觉得她的观点很有价值。

所以，如果只懂一些理论却没有实地修持，对自相续帮助不是很大。我们学习《前行》时，一定要避免这种误区。否则，有些人的分别念特别重，没有真正观修过的话，很难遣除从小所受的教育观念。现在许多学校的课本中，都声称动物跟草木一样，虽然能动，但大脑结构不像人的那么发达，故对痛苦的反应很迟钝，几乎不知道什么是痛苦。正是基于这种理论，现在人杀动物，并不觉得有多残忍。假如他们看到一个人被杀，绝对不会无动于衷，定会全力以赴去救他；而被杀的对象若是动物，很多

人就漠不关心、听之任之了。这种差别，跟各人前世的大乘善根有关，也跟今生所处的环境、所受的教育有关。

这种误区，我们现在务必要扭转过来，以强迫的方式再三观这方面道理，明白旁生的感受跟人的完全相同。假如说动物大脑反应慢就该被杀，那么人中也有特别迟钝的，读书时每个班里成绩好的连三分之一都没有，按照这种论调，那另外三分之二的孩子都该被杀掉了，但这肯定是不合理的。所以，对于有些观点，你们应当再三思维、观察、分析，然后在此基础上了解旁生的痛苦。若能如此，以后看到这些众生时，悲心会禁不住油然而生，这就是修学大乘佛法的目标。

己一、海居旁生：

在一望无际的大海中，鱼、鲸、螺、龟、虾等，就像酒糟一样密密麻麻。（我们乘坐海底观光船看海洋世界时，海里的确有无数众生。）其中，长蛇、鲸鱼等大动物的身量，可以围绕须弥山数周；小的水生动物，则如微尘或针尖一般。

迄今为止，世界上最大的动物是蓝鲸，其最长为 33 米，体重 190 吨。当然从佛经中看，有些动物的身量更大，如《大楼炭经》云：“海

中有大鱼，身长四千里者，八千里者，万二千里者……三万二千里者。”所以，众生的业力各不相同，有些动物的躯体极为庞大。

这些海居旁生弱肉强食，大的吞食小的，小的径直刺入大的身体蚀食它们，每一个庞大动物的身上，都有成群小含生筑窝并以其为食。还有的生在暗无天日的岛屿上，多少万年中连自己屈伸肢体也无法看见[37]，格外痛苦。

作为旁生，因前世的业力所感，几乎都是呆头呆脑、愚昧无知，根本不懂得取舍的道理，终日处在无边无际的痛苦之中。

己二、散居旁生：

散居旁生尽管身在人间天境，但也感受着愚昧和被役使的痛苦。譬如龙王，常要遭受大鹏鸟威胁、热沙雨降临[38]的危害，而且愚痴呆笨、心狠手辣、毒气冲天等，非常可怜。

《长阿含经》、《佛说海龙王经》等经中，都讲了龙的分类及其痛苦。汉地的古籍，如《山

[37] 《大宝积经》云：“有诸傍生，若生、若长、若死，皆在暗中不净粪尿垢秽之处。或时暂明，所谓蜂蝶蚊蚁蚤虱蛆虫之类。自余复有无量无边，生长常暗。由彼先世是愚痴人，不听经法恣身语意，贪著五欲，造众恶事，生此类中受愚迷苦。”

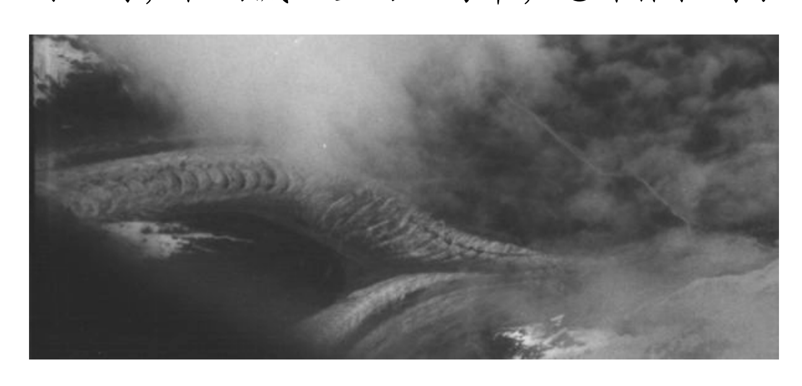
[38] 《正法念处经》云：“观龙世界雨热沙苦，以何业因，而受斯报？即以闻慧，知此众生，于人中时，愚痴之人，以嗔恚心，焚烧僧房，聚落城邑。如是恶人，身坏命终，堕于地狱，受无量苦。从地狱出，生于龙中，以前世时以火烧人村落僧房，以是因缘受畜生身，热沙所烧。”



海经》[39]、《史记》[40]、《淮南子》[41]等中，也分别描述了龙的存在。

现在许多人认为，龙只是神话中的动物，或者它就是恐龙，现实生活中并不存在。包括藏地、汉地的知识分子和学者，也说因为没有看见过，所以龙完全是杜撰出来的。这种观点不合理，佛经中并没有说，所有人都能见到龙。即使在释迦牟尼佛时代，龙类众生到佛前闻法，大多数眷属也看不见，只是个别有神通或具特殊业感的众生才能看到。

不过，近几年来，世间上已发现了一些龙存在的依据：2004 年，有个人乘飞机从拉萨返回内地时，在西藏上空的云海中，意外抓拍到了



[39] 《山海经·大荒东经》云：“应龙处南极，杀蚩尤与夸父，不得复上，故下数旱，旱而为应龙之状，乃得大雨。”

[40] 《史记·夏本纪》云：“龙一雌死，以食夏后。夏后使求，惧而迁去。”

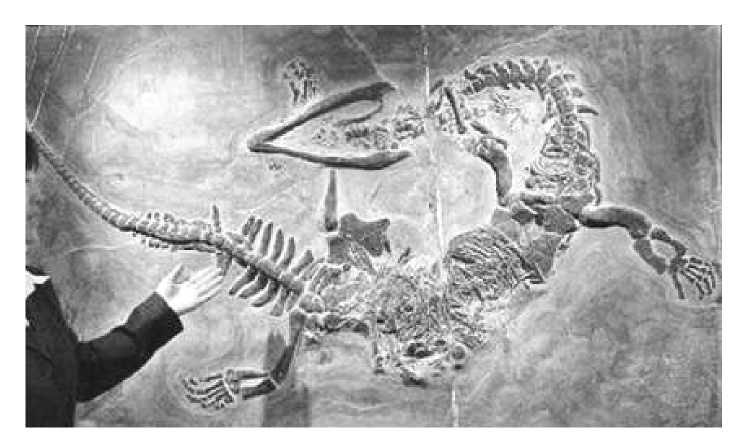
[41] 《淮南子》云：“夫蛟龙伏潜于川而卵剖于陵，其雄鸣上风，其雌鸣下风，而化者形，精之至也。人不见龙之飞，举而能高者，风雨奉之也。”

两条龙。从照片上看，虽然摄到的仅为局部，但龙的身形非常清晰，身上有鳞片覆盖，形状也跟藏地寺院柱子上画的一样。后来人们将其称为“西藏龙”。

（按藏地的民间说法，龙变化多端，是种特殊的动物。当它愿意显现时，可以在山川大地上飞舞，身躯相当庞大；当它不愿意显现时，可藏身于牛蹄印里，像一条小小的毒蛇。所以，龙的身体可随意变大变小。）

还有，2007 年成都清江花园物管保安部红外线监控室的镜头中，也清楚地摄到一条飞龙。当时的成都电视台，对此作过报导及分析。许多气象专家和科学家都说：无法解释这一现象，太神奇了！

2007 年 6 月 11 日，贵州 90 年代出土的一具龙化石，经专家精心剥离，龙首上惊奇地出现一对“龙角”，与古代神话中的龙非常酷似，



于是被称为“新中国龙”。据古生物专家介绍，该化石保存得十分完整，此龙应生活在两亿多年前，而且是一条母龙，腹内孕有两条小龙，骨架完好无损、清晰可辨。

这些依据，都足以证明龙的真实存在。现在有些学者单凭分别念，就对佛经中描述的动物或境相一律否认，这是不合适的。其实，经典中并没有说，这些人人都能见到，而只有在比较特殊的情况下，个别众生才能亲眼目睹。当今这个时代，人们从不同角度也能证实龙的存在，因此，大家知道以后，应该了解龙所遭受的痛苦。

除了看不见的龙以外，我们在人间可以清楚看见的旁生，也非常可怜。比如，无有主人饲养的野兽等，时刻处于万分恐惧的心态中，即使吃一口食物也不得安稳，经常面临互相啖食、遭猎人捕杀、被猛兽吞食等险情。“鹞鹰捉鸟雀，鸟雀吃小虫”、“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”，已充分表明了这些旁生以贪心、嗔心，无时无刻不在造互相残杀的恶业。

而且，猎人们精通残杀这些众生的技巧，如设陷阱、撒网罟、射火弩，瞬间可使它们丧命。尤其是现在科技比较发达，在沿海一带，听说有足球场那么大的网，撒进大海就能捞出

无数鱼虾。此外，捕杀飞禽也有种种器械，手段特别残忍。所以对旁生而言，始终没有安全感。虽然人类现在害怕恐怖分子、害怕小偷，不关门担心出现意外，但跟旁生比起来，人类各方面还是比较安全的，不像旁生那样，时刻都要遭受那么多的侵害和威胁。

很多动物因自己的角、毛、皮等，往往会断送宝贵的性命。例如，人们为了珍珠采集海贝；为了象牙、象骨猎杀大象；为了兽皮而捕杀老虎、豹子、水獭、狐狸；为了麝香而捕杀獐子；为了获取血肉杀害野牛、野马……诚如《亲友书》所言："有因珍珠有因毛，血肉骨皮而遭杀。"《心性休息》亦云："因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。"可见，旁生所遭受的种种痛苦，是我们难以想象的。

在丹麦，每年夏季都会举行一项残忍血腥的"杀鲸大会"，人们围堵大量的鲸鱼，然后把它们全部杀死，整个海岸都被鲸鱼的血染红了。接着，他们还将鲸鱼肉一块一块割下来，平均分配给岛上的居民。更不可思议的是，当地人竟把这视为是全家参与的活动，就连幼小的儿童，也在现场目睹鲸鱼被屠杀的过程。这样的传统极其恶劣，试想：一个孩子若从小就熏染上这种观念，那他长大后的思想和行为会怎

样？这个一点也不难想象。

在座的有些出家人，以前在家时不懂因果，曾杀害过无数众生，这是极其可怕的。我个人而言，记忆中故意杀生的，确实没有。也许是前世的因缘和三宝的加持吧，我生来特别害怕杀生，一见到这种场面，就躲得远远的，根本不敢看。但每个人的缘分不同，有些人恐怕也不是这样。你们到底是怎么样的？应该好好地扪心自问。

不说前一世或再前一世造的业，即便是今生中，有些人也吃过无数众生。如今特别无聊的广告中常说，吃活鱼对大脑好，可增强记忆力，使身体健壮。还有些地方杀猪烤肉时，手法特别残忍：先将待毙之猪捆严，再以一棍棒狠击猪身，直至其全身肿胀，每一毛细血管均充满血浆，然后人们随其所愿，割下猪肉用于烧烤，据说味道鲜美无比，极富营养，吃后可以延年益寿……这些广告特别虚假，但愚笨的人一听，马上就被吸引住了，然后兴致勃勃地踊跃尝试。所以有时候看这个社会，真的感觉地狱就在人间，许多动物特别可怜，它们的身体反而成了送命之因。

不但野生的动物痛苦至极，即便是主人饲养的动物也是如此。它们由于愚痴呆笨的缘故，

就连屠夫拿刀来到面前，也只是眼睁睁地看着，根本不知道逃避。此外，这些动物没有一个不感受被人役使之苦的，尤其在牧区，常可以看到它们被人挤奶、驮运货物、遭人阉割、穿透鼻孔、辛勤耕地等，在不愿意的情况下，遭受百般痛苦。

包括一些马戏团，命令老虎钻火圈、猴子耍火棍、大象单腿站立、海豚打球，这些精彩表演的背后，也无不充斥着棍棒交加、惨叫连连等残忍手段。基于虐待动物的非人道性，现在许多国家已立法禁止马戏团使用动物表演，如巴西、新加坡、芬兰等都是这样，美国和加拿大的一些州、省也有类似立法。若没有如此，很多人在利欲熏心的驱使下，对这些动物毫无悲心，完全将其当成赚钱的机器，这是伦理的一种丧失。

如今在许多地方，对动物的虐待令人触目惊心。比如牛马等牲口，即使背上已伤痕累累，却仍要驮运货物、被人乘骑而艰难行路。当它们实在走不动时，狠心的主人就用鞭子抽打或用石头猛击，从来不曾想过身为动物的它们，也同样有辛苦疲惫、病患疼痛。

成群的牛羊，从身强力壮到老气横秋，只要还没到派不上用场或气绝身亡之前，就无有



休止地被主人使用。一旦衰老得不成样子，或者被主人一刀结果性命，或者被卖给别人，无论如何都摆脱不了被宰的厄运，自然死亡的几乎一个也没有。

尤其在青海一带，每户牧民的家畜老了后，基本上都会被送至屠宰场。不像我们甘孜州，觉得年老的牦牛对家里恩德很大，还是让它自然死亡，不愿意把它杀掉。而青海那边，包括一些年轻藏人，觉得只要有块肉吃就可以了，除此之外根本没有悲心，这完全是道德沦丧的表现。

其实，旁生所感受的痛苦，是我们常人难以想象的，作为修行人，将旁生与人类同等对待非常重要。在这个世间上，从人道主义、素食主义的角度来讲，旁生跟人一样，也是有生命、有感觉的。英国学者彼得·辛格，曾于70年代写过《动物解放》一书。该书出版之后，引起的反响相当大，短短三十多年的时间里，就被翻译成二十多种文字，在几十个国家出版，英文版的再版多达26次。（我以前从头到尾看过一遍，但由于是西方的表达方式，跟我们的思维有一定差距，有时半天反应不过来，不过内容非常好。）他在书中告诫人们：人类宰杀、食用、虐待动物的行为，持久、过分，甚至太过头了！昔日，随着

"黑人解放"、"妇女解放"等运动的出现，人们慢慢都能认识到：所有人都是平等的。那么，现在动物也应该有个解放运动，以使它们摆脱悲惨的命运。

不过，极个别国家和有些人看后，可能没有什么反应，但具有仁德、良知的人，还是觉得这本书起到了很大作用。方便时，希望你们也看一下，虽然我个人感觉，有些文字上的理解比较费劲，但它的内容特别好。现在人类的有些理念确实需要改变，不然的话，总以为"人吃动物天经地义"、"动物是上天赐给我们的食物"，自己的幸福始终建立在动物的痛苦之上，这种想法和做法非常不合理。然而，能明白这一点的人，如今可谓少之又少，因此从现在开始，大家一定要从自己做起，在有些行为上要逐渐改进。

当然，从佛教的角度讲，也可以不用这些世间理论，只要设身处地观想：一切众生都当过我的父母，当它们正在遭受痛苦时，我应当发愿替它们代受。或者想：倘若这些剧烈的苦痛落到我身上，那将如何忍受得了？从而发誓今后不害任何众生，一定要度化它们……这样再三思维就可以了。有些人总抱怨《前行》没什么可修的，其实你没修过的话，的确没什么




可修的；但你若真正观修过，就会知道需要修的太多了，而且这些特别重要，比高深莫测的境界更重要。

如果你真能对动物像对待人一样，那么作为大乘修行人，其他很多境界都可以相继出现。到那个时候，你不仅会对总的旁生界生起强烈悲心，甚至对自己饲养的动物，也会多一分仁慈、多一分爱心，尽心尽力去保护它们。《梵网经》云："若佛子常起大悲心……若见牛马猪羊一切畜生，应心念口言：汝是畜生，发菩提心。"我们平时无论看到什么动物，都应该心生悲悯，心里想着让它发菩提心，口里也这样说出来，这是大乘行人时刻要记住的事情。为什么呢？因为乃至虫蝇等细微含生以上的动物，都跟人类一样有苦乐感受，而且它们无一例外都当过自己的父母，对它们生起慈悲心理所当然。

其实作为旁生愚昧无知，没有福德，没有善根，没有行持善法的机会，始终处于愚痴的状态中，非常可怜。正如《大宝积经》所云："傍生趣者无量无边，作无义行，无福行，无法行，无善行，无淳质行。"想到它们的转生因缘，我们务必要经常提醒自己，千万不要造这些罪业，以免不慎堕为旁生。

《辩意经》中讲了转生旁生的五种因，如

云："有五事作畜生：一犯戒私窃；二负债不还；三杀生；四不喜听受经法；五常以因缘艰难斋会。"堕为旁生的因，佛经里说得很清楚，所以我们随时都要注意，否则一旦不小心犯下，到时候后悔就来不及了。

对于上述道理，务必要具足前行、正行、后行来实修，即最初要发无上菩提心；中间观想时，观旁生总的痛苦也可以，分别的痛苦也可以；最后作圆满回向。希望你们在掌握理论的基础上，一定要去实地修持。倘若将这些加行修得很稳固、踏实，诸多境界自会纷至沓来。反之，假如你连"旁生跟人类一样"的理念都没有，那即使表面上是修行人，实际上什么法也修不成。

前面已讲了地狱、饿鬼、旁生三恶趣，下面是总结：由此可见，不管投生于三恶趣中任何一处，都必然要受苦受难，而且这种苦难的数量多不可数，程度无比剧烈，时间也极其漫长。更为悲惨的是，三恶趣有情由于愚昧无知、无有正法光明，以至没有机会造善业，所作所为皆逃不出恶趣之因，故只要转生于此，就很难有机会脱离。

我们作为人的话，修行再差劲，也能制止

自己的恶行。比如不杀生，有毅力的人就可以做得到；只要你信仰佛教，再差也可以每天念一百遍观音心咒。但作为旁生，即使能活上万年，却连一句观音心咒也没办法念。因此，想到这些众生的痛苦，一方面要生起大悲心，同时也要认识到，人与恶趣众生的差距极大，一旦堕入恶趣，就很难再有出头之日了，到时想解脱实在是难之又难。

我们作为修行人，不管出家还是在家，今生或前世一定积存了许多转生恶趣的罪业，所以现在务必要诚心诚意努力忏悔，将以往所造的恶业尽量忏净，立誓今后绝不再犯；并对恶趣中的有情生起强烈悲悯心，发愿将自己三世一切善根，回向给沦落恶趣的这些众生，但愿它们能早日脱离恶趣。

这是每天都要观想、回向的，字面上也没必要多作解释。你们对于这段内容，从现在到离开人间之前，务必要时刻牢记。每次作一点善法，比如听一堂课、念观音心咒、放生、闻思、背诵，都要通过念《普贤行愿品》等长的回向文，或者一些短的偈颂，将善根回向给三恶趣的可怜众生，这是必不可少的修行。

同时，每个人还要思量："我如今有幸遇到大乘正法，有了成办自他二利的机缘，一定要

刻苦求法、精进修行，将来好接引恶趣所有众生到清净刹土，愿上师三宝加持我获得这样的能力。”并且祈祷上师本尊、念诵、发愿……最后将善根回向一切有情。

这段窍诀，我们平时必须要修。这没什么不会的，只要一行善、禅修，就可以这样观想。在座的修行人中，有些境界比较高，有些天天苦恼、散乱，但不管你是哪种人，总的来讲，在短短的时间中观修这些，应该谁都会。包括大城市里特别忙碌的人，也可以一边赚钱一边观想，常常这样思维非常重要。

以上这一段，希望你们在书上好好勾一下，然后在观修过程中，闭着眼再三祈祷："但愿诸佛菩萨、本尊、护法加持，让我真正对三恶趣众生生起悲悯之心。"并将自己的善根全部回向给它们。每天若能这样行持，即是名副其实的修行人。

或许有人想："生在三恶趣中，的的确确是痛苦之本性，那么人、天、阿修罗三善趣，该是安乐幸福的吧？"

实际上，善趣也同样无有快乐可言，这个道理下一节课再给大家讲！

第四十九节课

今天开始讲三善趣的痛苦，首先是人类。

戊四（人类之苦）分二：一、三大根本苦；二、八支分苦。

己一（三大根本苦）分三：一、变苦；二、苦苦；三、行苦。

总体来讲，六道轮回中都有三大根本苦，但人类感受得更为明显，故将其安立在"人类之苦"里。

在学习的过程中，大家对此应细致地思维。毕竟地狱、饿鬼、旁生之苦，我们无法亲自感受，只能大致了解一下；而人类的这些痛苦，却是在自己身心上时刻发生的，每个人应该都有所体会。当然，你从来没有思维的话，那就另当别论了，但只要你稍加思索，就会明白佛陀所说的诸法无常、诸受皆苦之理，确实真实不虚。

所以，平时思维相当重要，这次大家共同修加行，不能只从文字上划下去。虽说这些内容很简单，只要你粗通佛理、懂些专用名词，就会明白它的意思，不过真正去思维、去修行，却不是那么容易的。就像看一两本书并不难，但把书中内容通过再三串习，让它自然在心里

浮现出来，并应用于实际生活中，就不是那么轻而易举了。因此，古大德一再强调“学法容易修行难”，原因也在这里。

其实，下面所讲的三大根本苦，在日常生活中并不难发现。《法华经》云：“我等以三苦故，于生死中受诸热恼。”我们这些众生以苦苦、变苦、行苦，在生死轮回中受尽了折磨。那么，依靠什么方法才能遣除这三苦呢？唯有依赖于佛法甘露。世人都想趋吉避凶、离苦得乐，为此有人寻找灵丹妙药，有人追求钱财，有人渴望感情，有人寻求地位……可是真正能让我们快乐的，只有依靠佛教精神。如果佛法融入于心，则定可解除一切痛苦，就好比重病缠身的患者，必须依止妙手回春的良医，病痛才会彻底消除。

鉴于此，我很想将佛法教义，传播到每个人的心里。对有信心、智慧、善根、因缘的人而言，佛法不可不学，因为它能治疗人类的三大痛苦，诚如《无量寿经》所云：“以诸法药，救疗三苦。”我们常说“众生好苦”、“做人好难”，确实，不观察不发现，一观察的话，生活中每时每刻都在涌现痛苦，最终令幸福、舒适、快乐毁于一旦。所以，世间上最快乐的是谁呢？不是有钱的人，也不是有地位的人，而是佛教

中看破放下、获得自在的人。这并不是我们自赞自夸，这一点，自古以来的历史都可以证明，众多修行人的体验也可以证明。

在当今时代，要想断除人们内心的剧苦，佛法是必不可少的妙药。因此，已发大乘菩提心的你们，不应对旁边的人置之不理，只顾自己独享佛法美味。一旦你有了能力、智慧、悲心，就应分享给有缘众生。当然这也需要一个过程，倘若你自己还没成熟，就贸然跑到城市里度化众生，很容易被环境所染污，结果不但度不了别人，反而自己也卷进去了。因此，在修行的过程中，既要想到利益众生，也要学会保护自己！

（今天是“三八”妇女节，我在网上祝贺所有女性佛友修行圆满、无碍自在、善妙吉祥、开心快乐。同时给智悲学校的女老师也发了一些东西。本来，今早还想给学院女众发些特殊的糖，但后来给忘了——可能你们没修黄财神吧！不过也没事，我从内心中祈祷上师三宝，加持你们每个人获得真实的快乐。

关于“三八”妇女节，我以前在《旅途脚印·女人》中也讲过，这个节日在国际上很受重视。虽然我们是出家人，放弃了世间的一切节日，但有些传统，随顺一下也是有必要的。）

庚一、变苦：

人们现在所拥有的片刻快乐，可谓瞬息万

变，转眼就会变成痛苦。比如，身体本来健康无病，但突然就会感冒、流鼻涕，无有自在；或者，享用对身体有利的饮食，正当吃饱喝足、心情愉快之时，没想到胃肠生了寄生虫，突然染上严重的浪踏病[42]，痛苦不堪。（我在十几岁时，也得过这种病。那时我还没有上学，一次在山上放牛忽然发作，差点就离开了世间，多亏旁边几个牧童发现，才把我救了过来。）这就是变苦，有些经典也称为坏苦，即世间上的快乐并不可靠。

《金色童子因缘经》中也讲过，妙耳商主财富盖世、举世无双，与多闻天子富饶相等。但他儿子降生之后，具足十八种丑相，家中出现诸多不吉祥，并且房子突然起火，将一切财物焚尽无余。本来这一家无忧无虑，快乐如天人，但一瞬间的变化，就让他们沦为最卑下的乞丐，过着极其凄惨的生活。[43]

[42] 浪踏病：肠胃绞痛。由于寒热交攻，胃及大小肠中寄生虫动乱妄行，突发剧痛，如牛角尖压刺胸腹。

[43] 《金色童子因缘经》云："是时城中，有一商主，名曰妙耳。止其城内，居家巨富，财宝广多，数量增盈，与毘沙门天王富饶相等，于满度摩帝城中家族最上无与等者。其妻于后生一童子，肤体麤黑，容貌丑恶，具十八种可厌恶相，身口秽污，恶气充盈。家人眷属，随风闻者，返面而去。又复童子当初生时，舍中火起，财宝资生，焚爇竭尽，无复遗余。舍中所有一切财物资生乐具，火既炽盛而竭焚爇，所焚无余，火乃自息……昔居富威，身著妙衣种种严饰，妙香花鬘庄严其体，口中常复含咀妙香，时咽津液，又如天女，而常游戏欢喜园中，饮食衣服诸妙珍宝庄严等具而悉丰足，奴婢眷属亲里知识内外昌盛，随应所与悉得丰赡。何故今时如是破坏？所睹仪容，诚堪伤痛，头发蓬乱，尘垢污身，众苦

这种变苦，在生活中也常能发现。前几天我就遇到一个穷人，她说几年前家里房子起火，丈夫也被关进了监狱。多年来，她只有带着孩子四处流浪，孩子现在没办法读书，问我能不能让他入智悲学校，后来我就答应了。

现在许多人都是如此，本来家庭状况不错，自己也年轻、富有、聪明，但一瞬间什么都改变了。所以，大家学佛以后应该明白，不管是自己还是他人，谁的身上都可能出现变苦。《般若波罗蜜多心经幽赞》中也说："世间诸乐，必归坏尽，缘合缠忧，俱名坏苦。"世间的一切快乐，最终必归于坏尽。看看一些名人、富人，他们昔日风光无限、一手遮天，最后却以非常悲惨的方式离开了人间。所以，变苦是每个人皆无法摆脱的规律。

在座的很多人，如今虽然身体完好无损，家里比较快乐幸福，修行等方面也不错，但我们毕竟转生于有漏的轮回中，总有一天，这一切都会灭尽的。正如有首道歌中所唱："美色，宛如夏天的鲜花；财富，好似秋天的白云。"因此，表面上绚丽多彩的事物，实际上禁不起风

所侵，举体枯悴，片衣破弊，腻秽增多，蚤虱萦缠，恶气充塞，国城之内最下卑苦，佣力他家营食存养，此破坏相实可悲伤。苦哉福分速归破坏，苦哉富贵所成不久，苦哉业报种种差别。"

吹雨打，很快就会毁坏无余。当然，学过大乘佛法的人，对于任何挫折、变化都能理解，也能坦然接受。而没有学过佛的人，面对这一切时，总会觉得老天对他不公、社会对他不公，以致怨天尤人。

其实，世间上处处都是变苦，一个人正当快快乐乐时，也许忽然就被怨敌赶走了家畜、大火烧毁了房屋、病魔缠身、听到别人恶语中伤等，顷刻之间乐极生悲，痛苦纷至沓来，想都想不到。例如，2008 年的“5 · 12”汶川大地震，下午 2 点 27 分还一切正常，但到了 2 点 28 分，突然间风云变色、天翻地覆，短短几分钟之内，无数人就家破人亡，美丽的家园化为废墟，哀嚎遍野，惨不忍睹。

可见，人类的生命极其脆弱，身体和感受都不可靠，即便是暂时拥有的安乐、幸福、名誉，也没有一丝一毫恒常、稳固，终究都离不开痛苦。有些道歌中形容：“安乐如毛发般细微、脆弱，什么时候断掉，谁也无法确定。”《正法念处经》亦云：“于生死中，多诸过患，无坚无常，变易破坏。”因此，轮回中的痛苦、不顺多之又多，安乐、幸福、愉悦却少之又少，就算偶尔有一点，也是不坚固的，刹那间就会变成痛苦。



去年，全球爆发了一场金融危机，东西方许多富人纷纷陷入了绝境。比如，德国第五大富豪默克勒，以 92 亿多美元的身家在 2008 年《福布斯》全球富豪榜上排名第 94 位，但由于这场金融风暴，导致他的商业帝国一落千丈、经营惨淡。默克勒不堪投资失败、资产大幅缩水，最终扑向一辆疾驶而来的火车卧轨自杀，震惊了整个德国。还有，一度拥有 5 亿欧元身家的爱尔兰地产大亨罗卡，也因无法接受投资失败，致使爱尔兰第三大银行倒闭，而于豪宅内开枪自杀身亡。这样的现象不可胜数，去年一段时间里，好多有钱有势的上层名流，在短短几个月中倾家荡产，完全变成了另一种人。

当然，没有学过佛、不了解轮回状况的人，一遇到变故，就会觉得天昏地暗、万念俱灰，而稍有修行境界的人，则绝不会如此。所以，我们作为修行人，每天要好好思维这些道理，通过以上的比喻、案例，真正体会到人间的痛苦。倘若你能从心坎深处认识到“世间一切不离痛苦，没有一个安乐永恒不变”，从而息灭对世间万法的贪著，乃至对整个轮回都生起恐怖心、厌离心，那你的修行肯定会成功。否则，不了解三界轮回的真相，只是表面上用些高深莫测的术语维护自己、安慰自己、赞叹自己，

恐怕没有多大意义。

所谓修行，一定要想方设法改变自己的心。只有对轮回生起出离心，刹那也不愿意呆在这里，就像胆病患者厌恶油腻食物、犯人厌恶黑暗的监狱一样，修行才会圆满成功。《四百论》中云："于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？"轮回是一个无边无际的大苦海，愚昧无知的凡夫沉于此中，以苦为乐、把不净粪当美食，始终看不清万法的真相，对此应当心生畏惧。

放眼当今社会，说实话，许多人的行为没有丝毫意义，人生如此短暂，为了财富、名声而付出一切，到头来又能得到什么？只要一想，不少人应该有所领悟。然遗憾的是，还是有相当一部分人，想法与我们截然不同，你给他指出一条光明、快乐的金光大道，他反而认为你精神有问题，质疑你动机何在，对于这样的人，我们也无计可施。

但不管怎么样，愿意接受佛教的人，希望你们好好思维轮回的痛苦，并通过不断串习，发自内心对此有所认识。若能如此，佛法的许多境界，包括密法的超胜境界，自然会在你心里显现出来。否则，不经过次第修行就想开悟，除了个别利根者以外，一般人又谈何容易？



庚二、苦苦：

所谓苦苦，指前面的痛苦还未烟消云散，后面的打击又接踵而来，可谓一波未平，一波又起。比如说，麻风病还没有痊愈又生毒痈[44]，毒痈还没好转又生脓疮；父亲不幸逝世，紧接着母亲也撒手离去，被怨敌抢劫一空又加上心爱之人命归黄泉。

曾有一则新闻报道，东北有户人家一天内连遭奇祸：孩子放学的路上，被一辆面包车撞死；父亲为了救他，拦车时被一辆轿车撞断腿；妻子难以承受这严重的打击，精神失常；老母亲听说后突发脑血栓，住进了医院。人们都说这家特别不顺，但其实也是前世或今生的业力现前，才导致了这些痛苦。

《贤愚经》中的微妙比丘尼，在家时痛苦屡屡发生在她身上，各种经历更是不可思议：一次，她因有孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，流出很多污秽之物，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天一早，她爬去拉丈夫的手，才发现他已死去多时，当即伤心得昏厥过去。大儿子见此情景，大声哭叫，她又慢慢苏醒过

[44] 毒痈：头疽，疮初起顶如粟米，后来根盘扩大，状如蜂巢。



来。无奈之下，她只好把丈夫的尸体丢在那里，肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子，涕泣着上路。

半路遇到一条大河，又深又广。她就把大儿子搁在岸边，先抱小儿子渡河，回来再接大儿子。等她去接大儿子时，大儿子见她过来了，兴冲冲地淌进水里，不料竟被急流冲走了。她想去救大儿子，却力所不及，只能眼睁睁看着他随水而逝。她悲痛欲绝地返回对岸，寻找小儿子的踪影，岂料小儿子已被狼吃掉了，唯有血迹斑斑、残骸满地，她又一次昏厥过去，很久才醒过来。她继续向前赶路，正好遇到一婆罗门，是她父亲的朋友。她问起父母的情况，婆罗门说："你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！"……

对我们而言，虽没有像她一样，有这么严重的痛苦，但平时还是能感受到很多。比如，今天感冒了，别人又说自己坏话，同时还丢了最珍贵的东西，路上也非常不顺……有些人遇到这些以后，就觉得很倒霉，但实际上也没什么，因为世间本就如此，我们如果心里有数，面对起来也比较容易。

关于苦苦，隋朝慧远大师在《维摩义记》中形象地解释为："从苦生苦，故名苦苦。""苦

上加苦，故名苦苦。"这就像我们常说的"祸不单行"，一个人在众多业力的激发下，种种痛苦层出不穷，从苦中又产生苦，或者苦上又加苦，此即为苦苦。

总之，人间的这些痛苦，我们不但要从文字上了解，观修时也要有所体会，了知轮回中无论生于什么地方，都会一个痛苦接着一个痛苦，这个痛苦还没消失，那个痛苦又出现了，连一刹那安安稳稳、快快乐乐的机会也没有。此时，我们应当祈祷上师三宝，发愿代受所有众生的痛苦。就像《修心七要》中所言："当我遭受痛苦时，愿众生的所有痛苦都加于我身上，以此善根，但愿消除一切众生的痛苦。"这是将痛苦转为道用的最好方法！

庚三、行苦：

我们这些自以为安乐的人，表面上好像没有亲身受苦，但实际上，也绝没有摆脱痛苦的本性。比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等，都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。

行苦的解释方法，《俱舍论》、《宝鬘论》等诸多论典中各有不同，但一般按大乘的观点，行苦是指变化，也就是说，只要是变动迁流的

事物，即是一种痛苦。《入中论》讲义中也说，见“众生犹如动水月”，从而对其产生悲心。为什么呢？因为众生像水中月影般动摇不定、毫无实质，不由自主地随因缘变化，不可能有真实的快乐，所以要对其生起悲心。这方面的道理，在《中观四百论注释》、《中观根本慧论》等中也有阐述。

通常而言，行苦是很难体会到的。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，用过一个比喻说[45]：就像生了疮没有去碰它一样，当时虽然没有感觉，但只要这个东西在，痛苦就会随时到来。因此，行苦虽然暂时没有表现出来，但它始终以一种隐藏的方式存在着。

还有些经典中，用生、老、死对应三大痛苦：所谓的生，以行苦示现；所谓的老，以坏苦示现；所谓的死，以苦苦示现。[46]大家在修行过程中，应该经常观察这些道理，以切实了解佛陀所讲的“轮回皆苦”。常听人说：“谁说轮回痛苦啊？我现在就过得很快乐，你看，我有

45 《菩提道次第广论》云：“又如热痈，俱未触会二触之时，有漏舍受，为诸粗重之所随逐，故名行苦。”

46 《缘生初胜分法本经》（隋达摩笈多译）中，比丘白佛：“大德，生以何苦示现？”佛言比丘：“行苦示现。”比丘白佛：“大德，老以何苦示现？”佛言比丘：“坏苦示现。”比丘白佛：“大德，死以何苦示现？”佛言比丘：“苦苦示现。”

钱、有地位，一点痛苦都没有……”但这种快乐，充其量只不过一两天，你敢保证永远能如此吗？你从小到大都是这样吗？答案必是否定的。其实，只要真正统计生活中的苦与乐，除了个别有境界的修行人以外，大多数人快乐的比例应该说很小。

下面，以茶叶与糌粑为例，进一步说明行苦的道理：

茶叶是汉地生长的一种植物，藏地以前不产茶，现在除了极少的地方外[47]也不产。其实在茶叶的播种、剪叶等一系列过程中，杀死的众生不计其数。以前我去过云南、杭州等地，看他们在种植茶叶时，茶叶上有密密麻麻的虫，被农药一喷，就全部死了。

关于现在的茶，那天一个韩国人跟我讲：“好茶是不可能上市的，你们买的这些全部是垃圾，以后不要再喝了。您想喝茶的话，我来提供。”不过，有些情况也的确如此，据说好茶都被种茶人自己留着，而不好的茶，才会拿出来卖，明明是一年的普洱，包装上却写着“千年普洱”，差距特别大！

在藏地，茶叶在人们日常生活中必不可少。

47 如炉霍县种植少量的茶叶，叫做俄色茶。

以前阿底峡尊者进藏时，为了给他洗尘，藏族信徒向他敬献了茶。尊者先是“献新”供养诸佛菩萨，然后开始喝茶。喝过以后，尊者非常欢喜，说：“藏地有这么好喝的茶，真是你们的福气！即使在我们印度，也没有这种茶。这茶喝了不仅解渴，还有明智、壮身、解困、乐行善事等诸多好处，如果印度有这种茶，我会不惜用金子买来。”所以，我们也应学习阿底峡尊者，有时间就好好喝茶（众笑）。不过在这里，华智仁波切要阐述的是，茶叶背后还隐藏着种种痛苦：

在过去，康定以下到雅安之间，道路只能徒步行走，茶叶要想运进来，必须完全靠人力。为了一次性多运点，每个人需要携带重达六十二卡[48]的份量。而且在二郎山的森林中，常有强盗、猛兽出没，茶商每次路过之时，能安然通过的几乎很少。（当时的社会状况，从法尊法师、贡嘎上师的历史中也看得出来。）在运茶的过程中，人们将大茶顶在头上，久而久之，前额的皮肤被磨得一干二净，甚至到了白骨清晰可见的程度，但仍在不停地运送。（二十年前我去尼泊尔时，在尼泊尔的边界，见那里的人都用头顶着很多东西，就想起了华智仁波切的这段文字。）而从康定以上，虽然道

[48] 卡：藏地茶叶的计量单位。

路比较畅通，不需要依靠人力，但也要用犏牛、牦牛、骡子等驮运上来。由于路途漫长、风雨兼程，所有牲口都是腹背疮伤[49]、毛脱皮烂等。

说到茶的来之不易，许多藏族老年人都深有感触，甚至有些人还经历过昔日运茶的艰辛。那时候得到一块砖茶，确实不容易，背后有许多的付出和痛苦。相比之下，现在交通发达，运输工具也很先进，是否就不会造那么多业了呢？也不是。如今制作茶叶及交易的过程中，人们造的罪业并没有减少，只不过中间有些过程省了而已。

不仅运输时人畜要感受无法想象的役使之苦，而且在经销茶叶时，买卖双方都要通过弥天大谎、不顾廉耻、发誓赌咒、背信弃义等欺骗手段或大吵大闹来销售，这一点势必在所难免。（现在很多居士经商，觉得不打妄语没办法做生意，不做生意，就没办法生活，他们为此非常苦恼。这个问题，是佛教因果与现实生活之间的矛盾，我们也找不到两全其美的方法，只能回答：“尽量真实一点，别的办法可能也没有了。”）

在藏地，人们以前喝的都是大茶，而现在逐渐有了普洱、龙井、茉莉花茶等。这些茶叶

[49] 腹背疮伤：指牦牛驮货时，背部被鞍子或货物磨伤，腹部肚带紧勒，行走时将腹部磨伤。

的背后，也照样隐藏着许多恶业。因此，我们平时喝一口茶，觉得好香、好舒服，但它却离不开痛苦的本性。当然，详细分析这些客观问题，并不是要求大家以后不吃不喝，而是让你们清楚地认识到：一切快乐的背后，还有无数的痛苦或痛苦之因。

其实有漏法不离迁流变化，这就是行苦，如《心经幽赞》云："诸有漏法，性堕迁流，逼迫不安，皆名行苦。"所以，你觉得喝茶快乐，但它也是变化的，背后隐藏着诸多痛苦；你觉得吃饭很享受，但它仍离不开行苦，如诗中云："谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。"这一点，你没有去过加工厂、市场，可能感觉不到，反而认为生活清净无比、充满阳光，但你真正去了之后，必定会有不同的感受。

我们平时修行比较差，原因也是从不思维这些道理。比如住在一所房子里，从来不想房子的来源是什么？用着信众的血汗钱，从来不想有没有对不起众生？一天换一件漂亮衣服，什么白的、红的、黑的、绿的、花的、上白下黑……虽然特别快乐，却从不想它的背后是什么？甚至只吃一顿简单的饭，也从不想这些柴米从哪里来？其实，思维这些就是修行，若能经常这样串习，即是很好的修行人。所以，我

们平时要对起心动念、所作所为涉及的人和物多作观察，否则，像精神病人那样只顾自己，对眼前、未来、过去的一切从不分析，那对修行不会有任何帮助。

刚才讲了茶叶在运送、销售时，处处离不开行苦的本性。那么，除此之外是不是再没有其他痛苦了？并不是。在茶叶经销的过程中，按照藏地以前的规矩，基本上要用绵羊毛、羊羔皮来兑换，而这些绵羊毛、羊羔皮，背后也潜藏着许多罪业。

就拿绵羊毛来讲，夏季时，每只羊身上的虱子、吸血虫等，与它的羊毛数量不相上下。当人们用剪刀剪羊毛时，这些含生大多断头断腰、内脏脱出而亡，剩下来的也与羊毛绞在一起，憋得喘不过气，最后只有死路一条。

羊羔皮也不例外。小羊羔出生之后，身体正在发育成长，刚有了苦乐感受、能感受到生存的快乐时，主人为了羊羔皮，就立即把它宰杀了。虽是愚昧无知的畜生，但它也同样渴望生存、畏惧死亡，害怕遭受气息分解的痛苦。而且，小羊羔的母亲见孩子被杀，就像死了独子的慈母一样肝肠寸断，这些都是我们在现实生活中亲眼目睹的事实。因此，只要稍微思索一下诸如此类的商品买卖，就能深刻地认识到：



仅仅是喝一口茶，也已成了恶趣之因。

所以，喝一口茶也不容易啊！现在人在买茶时，用的虽然不是羊羔皮、绵羊毛，而是钱，但这些钱的来源又是如何？大家也应该从各方面分析。





第五十节课

今天继续讲三根本苦中的行苦。

这里讲了，我们所吃的食物、所喝的茶，背后都隐藏着各种罪过。但这样说，并不是让你不能喝茶、不能吃糌粑、不能吃米饭，真正的修行人必须饿死。藏地的措智让珠等大德，也讲过清净食物的诸多功德，因此享用饮食并不过分，关键是要明白：这些饮食的背后，还有许多不为人知的恶业。

自古以来，大德们对清净食物有很多赞叹。就拿茶叶来说，阿底峡尊者来藏地时对它赞不绝口，说喝茶可强身健体、神智清醒、遣除疲劳和睡眠、生起善心，尤其是来自汉地的茶，跟天人的甘露没什么差别，是供养三宝的极好供物。据历史记载，尊者还将茶叶当成最好的礼物，寄给印度的高僧和友人。同样，在汉传佛教中，许多大德也极为推崇茶文化，并将其与禅宗结合起来。由此，茶叶的殊胜可见一斑。

尽管茶叶背后有一些过患，正如前文所说，种植时会杀害虫类、销售时会说妄语等，但我们作为享用者，相续中若没有这种发心，过失应该不会太大。比如，一个人在喝茶时，并没

有杀虫的意乐，也没有杀虫的行为，最终没有亲自去断绝虫的命根，那么按照佛经的观点，他不会有杀生的罪业。

任何经典中都没有说，你做一件事情时，如果间接导致了众生被杀，就要承担杀生的所有罪过。虽然每个人的日常行为中，不知不觉会牵涉许多恶业，但只要你来到这个世界，就难免如此，想完全清净也是不现实的。以前宣化上人说过，凡夫人走路会踩死虫蚁，而只有阿罗汉等圣者，行走时脚不沾地，离地总有三公分那么高，这样才不会把虫踩死。

因此，在这个世间上，不掺杂一点罪业的饮食，哪里都找不到。然尽管如此，大家也不要以无所谓的态度对待所有事物，而应关心它背后的一切，为那些相关的众生多作回向。比如，你每天早上起来应该想："我今天所享用的饮食、衣服，或者所接触的任何事物，如果与哪一个众生有缘，但愿他的相续获得利益。"这样以菩提心摄持，自己的一切行住坐卧，全都成了功德，于菩提道有利，这对修行人而言至关重要。

下面就藏地生活中不可或缺的糌粑，华智仁波切再作一番剖析，以阐明行苦的道理：

糌粑，是青稞炒熟之后再磨成的粉，为藏族人数千年来的主食，就像汉地的面食、米饭一样。青稞一般生长在海拔 3200 米至 3800 米之间，3200 米以下或 3800 米以上，都不会生长——我们学院就是 3800 米以上，坛城刚好是 4000 米，所以这里基本不长青稞，即使有人种一点，也长得不饱满。

历代许多高僧大德，对糌粑的赞叹非常多。譬如，金厄瓦格西说过："修行人唯一不可缺少的殊胜食物，就是糌粑。"有人曾问一位著名的医生："世上能治疗百病的灵丹妙药是什么？"他回答："是糌粑。"有些大德也赞叹道："食用糌粑，可祛除身体里的风寒，增长智慧。"而且历史中记载，糌粑是观音菩萨特意加持并赐给藏地的食物，谁若食用，相续中就能生起大悲心。

在藏地，从没有听说谁因吃糌粑中毒了，或者医生不让病人吃糌粑。一个人即使病得再厉害，其他食物都无法下咽（如患了食道癌），糌粑还是可以食用。甚至有些专家发现，糌粑对人体健康、寿命延长，有不共的功效。最近有学者研究后宣称："在一百万人当中，能活到一百岁的，只占百分之六点几。但是高寒缺氧的青藏高原，百岁老人却非常之多，他们延年益

寿的主要原因，与常吃青稞是分不开的。”尤其是与肉类、鱼类相比，糌粑绝对称得上是“清净食物”。但此处为了阐明行苦的道理，华智仁波切告诉我们：糌粑的背后也有很多罪业。

他是怎么讲的呢？糌粑的来源是青稞，青稞在最初耕耘时，地上所有的虫被活活埋到地下，地下所有的虫又被翻至地面上，耕牛不论走到哪里，随之而来的乌鸦、鸟雀，都会跟在后面不停啄食着小虫。当灌溉田地时，水里的含生会干涸而死，旱地上的含生则溺水而亡。到播种、收割、舂磨等时，所杀的含生也不可胜数。想到这些，我们吃糌粑就如同在吃虫蝇粉末一样。

或许有人认为：“既然吃糌粑如同吃虫，那吃素和吃荤就没什么分别了。”这种想法不合理。此处所说的“一样”，是让我们认识到糌粑的背后有许多罪业，并不是说吃一碗糌粑和吃一碗虫真的完全相同。措智仁波切也讲过：“吃虫跟吃糌粑有很大区别。吃了糌粑以后，可令修行人身体健康、长久住世，行持许多善法。而他身体好的话，体内两万一千条虫也会健康，不会死去。虽说种植青稞时难免会杀生，但这些众生即使没有被杀，到了秋冬季也会冻死。所以，只要不是故意杀虫，过失不会有那么大。”



当然小的过失还是会有，所以，大家平时享用食物时，应回向与之相关的所有众生离苦得乐，这样的话，功德会远远胜于过失。

我们做任何一件事情，都要看看功大还是过大。倘若盲目地认为不能吃糌粑、不能喝茶、不能吃酥油，一直等着饿死，那过失会更大。佛陀在任何经中都没有说，所有修行人一定要等死。华智仁波切之所以讲食物的过失，也主要是为了提醒我们：修行要以正知正念来摄持，否则，到时候会偿还很多债务。

我曾看过汉地寺院的一个偈颂：“施主一粒米，大如须弥山，若不勤办道，披毛戴角还。”这跟藏地有些大德的说法不谋而合。施主所供养的任何财物，我们在修道过程中，都应随时念经回向，不要认为可有可无，对施主的供养一点也不珍惜。在过去，藏汉两地的高僧大德特别惜福，注意珍惜粮食，对供养随时作回向，否则，今生肆无忌惮地享用施主的财物，来世很可能要当牛做马，用自己的身体去偿还。

所以，这些因果观念，大家一定要学习。通过学习，对不同的观点认识之后，再去分析各个教言的究竟密意在哪里，这样一来，你的行持就不会偏堕。否则，一听到糌粑、茶叶的过失，就从此不吃不喝，什么都不敢做，这也

没有必要。因此，行持善法的时候，大家先要了解大德们的不同意趣，只有这样，才能懂得诸佛菩萨的密意何在。

又有人想："既然糌粑、茶叶都有过失，那被称为三白三甜[50]的酥油、牛奶等，应该是无罪清净的食物吧？"但事实并不是这样。为了获得这些东西，大多数小羊羔和牛犊都会被杀，即使是未被杀的，也很难吃到一口甘甜的母乳。主人用绳子将它们拴在桩子上，行走时两个牛犊互相连在一起，吃一口奶的权利也被剥夺了，而主人则从牛奶中提炼出酥油。（藏地大德对酥油的功德也讲得特别多，但今天不讲了。因为最近酥油卖得比较贵，若讲得太多了，你们想买又没钱，可能会有点伤心！）

本来，母亲身体的精华，是孩子生命的源泉，但牛奶被夺走以后，牛犊会处于不死不活的地步——这些道理，当过牧民的人完全明白，而生长在汉地的道友，不一定特别清楚。其实在藏地有些地方，人们的行为极其恶劣，小牛刚生下来就被杀掉，如此主人在整个夏天中，就可以不断地取用牛奶。有些牛犊即使没被杀，也喝不到一口母亲的乳汁，这种遭遇，与人类

[50] 三白三甜：乳汁、乳酪、酥油为三白，冰糖、蔗糖、蜂蜜为三甜。

的境况对比，真的相当可怜。而只有极少数信仰因果的牧民，在得到牛奶的同时不会伤害小牛，做任何事都能掌握分寸，这样他们生活上也没有太大罪过。就像汉地的一些农民，从来不去偷盗，也不故意杀生，完全靠自己的勤劳种庄稼，那他所享用的粮食，可以说是无罪的。就算有一些罪业，只要念些心咒作回向，即可得以清净。

下面讲母牛：虽是体魄健壮的母牛，但因主人日日抽取其精华，到了春季时，因绿草还没有长出，冬天的干草也吃完了，身体得不到食物的补充，此时它们从卧处爬也爬不起来，已是精疲力尽、奄奄一息。所以，牦牛的"金融危机"是在春天，这时候牛都比较瘦，尤其是一旦下大雪，地上的草全被覆盖住了，很多母牛和小牛会因此而饿死。即便侥幸活了下来，也是干瘪羸弱、四肢萎缩、步履艰难、濒临死亡，成了拔炒棍头一样。

"拔炒棍头"，是炒青稞时在锅内翻拨的木棍，棍头上还捆了一点东西。春天的小牛特别瘦，似乎轻飘飘的，牧民们一看就会说："它像拔炒棍头一样，可能熬不过今年春天。"这是藏地对牲口瘦弱的一种比喻，你们可能不太容易理解。

以前我在读中学时，课本里有好多汉地的比喻。当时汉语老师是汉族人，他上课时一个人讲得很起劲，可是我们怎么也听不懂，虽见他在那儿拼命地表演，但心里一点影象都显不出来，这就是传统习惯不同所致吧。听说过去格鲁派一些格西讲《前行》时，也觉得有些比喻比较难懂，怎么样都想不出来。像这个“拨炒棍头”，我以前就做过，因为是牧民家的孩子，从小就会打酥油、炒青稞，家里的活儿都会干，现在若给我一块布和一个木棍，我也能马上做得出来。

总之，现在认为幸福的所有事物，包括口中吃的、身上穿的，一切财物、食品、受用，都唯一是通过造罪业才得来的。且不说无恶不作的有些行为，就算是看似清净的生活，阿罗汉等圣者去观察时，也直接、间接与罪业有密切关系。

“天眼第一”的阿那律尊者，曾用神通看一杯水，发现水里有无数生命，因此不敢喝。后来佛陀告诉他：不应以阿罗汉的神通观察，而应以肉眼所见，抉择某些行为的取舍。汉地《毗尼日用》中也说：“佛观一钵水，八万四千虫，若不持此咒，如食众生肉。”并要求出家人在喝水之前，念宝髻如来心咒“嗡哇西波拉牟

尼娑哈”，这样才不会有过失。

如今随着科技的发展，凭借科学仪器观测，发现一杯水里真的有很多细菌，但早在两千多年前，佛陀及诸位圣者对此就已清楚照见了。那么，我们喝水会不会有过失呢？佛陀说，只要不是肉眼所见，没有故意杀生之心，则不会有过失。否则，我们肉眼看不见的东西太多了，包括所谓的“暗物质”[51]，占了宇宙间所有物质的 90%以上，所以，取舍应建立在看得见的层面上，不然的话，我们造的业就不计其数了。

其实，业的建立跟心有关。按照大乘论典所言，业分为不动业、非福业、福业[52]，这些皆依无明而起。所以，业跟分别念有很大关系，倘若没有分别念的造作，只是无意中造了非福业，则不会成为堕恶趣的根本因。因此，对于这些问题，大家一定要分清楚。

当然，有时大德们为了强调某个道理，比如这里所讲的行苦，会再三告诫我们：任何一

[51] 什么是暗物质？暗物质（包括暗能量）被认为是宇宙研究中最具挑战性的课题，它代表了宇宙中 90%以上的物质含量，而我们可以看到的物质只占宇宙总物质量的 10%不到（约 5%左右）。暗物质无法直接观测得到，但它却能干扰星体发出的光波或引力，其存在能被明显地感受到。科学家曾对暗物质的特性提出了多种假设，但直到目前还没有得到充分的证明。

[52] 不善业，称为非福业；欲界所摄的善业，称为福业；色界、无色界所摄的善业，称为不动业。

个表面的快乐，背后都有许许多多罪业，这一切的果报终将要感受漫漫无边的恶趣之苦。从而令我们认识到“诸行无常，诸受皆苦”、“三界犹如火宅”的真谛，这也是有特殊必要的。不过，现在人一听“三界皆苦”，经常无法接受。尤其是一些成功人士，总觉得自己很风光、很快乐，没有什么痛苦，却不知现在的一切所为，都将成为未来痛苦之因，只不过眼前还没有感受到而已，一旦用微妙的智慧来观察，现在的一切皆不离行苦的本性。

以上讲了三根本苦的最后一个——行苦。

己二（八支分苦）分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、不欲临苦。

关于八种支分苦，《佛说五王经》[53]中有广泛的描述。其实汉文的《大藏经》，收录了好多殊胜经典，但可惜的是，现在全部尘封在书架上，真正通达的人屈指可数。平时我接触一些佛教徒或法师时，发现他们常提起的只有几部经，除此之外，并没有大量阅经的习惯。我们藏地也是一样，《甘珠尔》（佛经）与《丹珠尔》

[53] 《佛说五王经》：失译人名，附东晋录，收于《大正藏》中。内容为五王共相友善，四王各说世乐，惟普安王说出世乐，因引四王见佛，佛为说世间八苦，遂同出家修道。



（印度大德的论著）大概三百多函，但这些不要说完全通达，经常翻阅的，除了极个别高僧、格西以外，也寥寥无几。虽说许多信众特别虔诚，但如果问他：“什么是八支分苦？八支分苦在哪一部经里讲得很清楚？”可能大多数人都答不出来。

实际上，《前行》的很多道理，在《大藏经》中都能找到出处。这些经典，以前的译师都翻译过，但现在真正能了解的，不知道有多少。我曾遇到一位比较出名的法师，在与他探讨《前行》的过程中，他始终认为华智仁波切所讲的这些内容，只与藏族风俗习惯有关，跟汉传佛教毫无瓜葛。当时我就以七支供为例，从各方面给他讲了很多，以说明《前行》与《大藏经》并不相违。其实他只是没看过《大藏经》而已，如果看了，就会明白华智仁波切讲的许多道理，除了少数印度、藏地的公案以外，在《大藏经》中都能一一对应。所以，《前行》并非只是藏地传统所汇集的一本书。

如果你们有时间、有精力，希望也能好好钻研一下《大藏经》。尤其是城市里的年轻人，通过网络等方便途径，很容易读到这些经典。然而，有些人可能太忙了，每天忙于各种琐事，根本没有心思读佛经。但不管怎样，希望有缘

的道友还是抽空翻阅一下，对这些道理认真去思维。

这次我讲共同加行，并不是要求大家在理论上有超越的认识，而是希望你们对每节课、每个道理，能一丝不苟、认认真真地去观察、去串习。这些没什么不懂的，只要辅导员念一遍，你就可以直接观想了。其实生老病死的道理很简单，如果你实在观不来，可以到医院去看看，那里是生老病死最好的现场。当年，释迦牟尼佛也是通过四门出游，看到一幕幕生老病死的景象后，真正生起了出离心，知道自己身为王子也逃不出死亡，逃不出轮回之苦，因而力求出家，前往寂静处潜心修行，终证佛果。学院的很多出家人，有些也是感悟人生苦短、琐事无边，于是舍弃一切而出家修道，但有些不一定有这么好的出离心。而作为在家人，即使你没有出家的缘分，也应该对生老病死有深刻认识，并在此基础上，再三思维这些道理。其实，生老死病谁都会思维，只不过很多人不去做罢了。如果你不去做，那修行境界永远也不可能提升！

庚一、生苦：

本来，人类有胎、卵、湿、化四生，但因




南赡部洲的人大多是胎生，故此处主要是讲胎生之苦。

按照佛教的观点，有情生命的延续，要经历本有、死有、中有几个阶段。“本有”是从投胎后开始，直到死亡之前，即今生的整个过程；“死有”是指从死魔缠身到断气之间（也有说是死时断气的一刹那）；“中有”又称中阴身、寻香识，指此期生命结束到下期生命开始的过渡阶段。

《正法念处经》里说，中有寻香识[54]是一种意识形态，具有他心通等有漏神通，就像梦中身体一样飘飘忽忽、晃晃悠悠的。一旦它为业力所牵，进入父精母血中，逐步会形成凝酪、膜疱、血肉、坚肉和肢节……从而出现身体。

所以，身体是以父母的不净种子而生。那它有没有开始呢？应该有。这个开始是什么样呢？这一世的身体，依靠父母的不净种子产生；而父母的身体，又依靠他们各自父母的不净种子产生……这样一代一代往前推，最后可推至人类祖先的身上。然后，再从人类往前追溯，若依达尔文的“进化论”，最早应始于一种蛋白质，由它形成单细胞生物，慢慢演变成如今的

[54] 寻香：食香者，欲界中有或中阴身，各依因缘善恶，吸食种种香、臭气味，故名寻香。梵语译作乾达婆。

动物及人类。所以，这是身体的起源。

那心识有没有开始呢？也有。大家都知道，“我”是在五蕴聚合上假立的，五蕴即为名与色，其中名以识蕴为主，是一种心识的状态。这种明清的心识，对每个众生而言，从无始以来就一直跟随着，纵然这个世界坏灭，也会迁移到其他世界去，故心识可以一直往前推。它的最初起现，密宗的无上瑜伽中叙述得非常细致。

人类的心识入胎之后，一般要经历五或七个阶段，这在《大圆满心性休息》中有宣说[55]，《大宝积经》[56]之《佛为阿难说处胎会》[57]中也讲得十分详细。方便时，你们应该看一下，以了解入胎、住胎的整个过程。

那么，住胎到底有什么痛苦呢？胎儿在肢节诸根齐全时，会觉得母胎非常狭窄、臭气扑

[55] 《大圆满心性休息》云：“痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。”

[56] 《大宝积经》：一百二十卷，收于《大正藏》第十一册。玄奘在临死前一年曾试译几行，感觉气力衰竭而辍笔。菩提流志从神龙二年开始编译，历时七年才译完。全经共四十九会七十七品，其中二十三会八十一卷余是过去不同译师所译，三十六会三十九卷半是菩提流志新译，故此经是旧译和新译的合编本。全经内容泛论大乘佛教之各种主要法门，涉及范围甚广。

[57] 《佛为阿难说处胎会》：藏文叫《阿难入胎经》；汉文还有其他几个译本，如《佛为难陀说出家入胎经》、《佛说胞胎经》（西晋竺法护译）。主要讲入胎之因缘及胎中三十八个七日生长之相貌，出胎七日后所生八万尸虫之名字，末说五阴皆无常、苦、无我我所。

鼻、漆黑一片，仿佛被关在监狱里一样。（如今我们虽然记不起来了，但实际上那时非常痛苦，又黑、又臭、又没自由，四肢蜷缩，饱受挤压之苦。）当母亲吃热的饮食时，胎儿会像置身火中烧灼一样痛苦；母亲食用凉的饮食，又会给他带来浸在冷水中一样的痛苦[58]；母亲睡觉之际，他感到如同被大山压着一样痛苦；母亲饱足的时候，他又觉得像夹在山崖间一样痛苦；母亲饥饿的时候，他会有如堕入万丈深渊般的痛苦[59]；母亲在行住活动时，他觉得像被狂风席卷一样痛苦。此外，佛经中还说，母亲吃酸、甜等食物时，胎儿皆会感受诸多痛苦[60]。

曾有一个博士叫钟茂森，他在《因果轮回的科学证明》中，专门用现代的语言，讲了胎儿住胎的种种痛苦[61]，我看过他的一些文章和光

[58] 《佛说五王经》云：“母噉一杯热食，灌其身体，如入镬汤。母饮一杯冷水，亦如寒冰切体。母饱之时，迫迮身体，痛不可言。”

[59] 《佛说五王经》云：“母饥之时，腹中了了，亦如倒悬，受苦无量。”

[60] 《大宝积经》云：“若母多食或时少食，皆受苦恼。如是若食极腻或食干燥，极冷极热，咸淡苦醋，或太甘辛，食此等时，皆受苦痛。”

[61] 钟茂森博士在《因果轮回的科学证明》中说：“现在西方拍摄的技术很发达，能够隔着母体，用三维的角度来拍摄母亲体内胎儿的生活状况。胎儿在母体内真的是很痛苦，他是头朝下、脚朝上这么倒悬的，这么一挂就挂十个月。母亲如果动一动，他就会觉得像地震一样；母亲喝一口凉水，他就好像到寒冰里，冰窟窿一样；母亲喝一口热水，他就像到热汤里一样。胎儿在母亲的体内就像坐牢一样，一坐就坐了十个月。完了之后要出生的时候他也是很痛苦，像婴儿从母亲体内出生的时候，好像两座大山把他夹着夹出来。当他出来以后，因为在母亲体内的胎儿皮肤都很细滑、很细嫩，结果一出来之后接触到空气，就感到像针刺一样的

盘。不过现在的医学界，一般只研究母亲的痛苦，对胎儿之苦几乎没有描述，只有在佛经中，才对胎儿的诸多苦况讲得很详细，如《大宝积经》云："难陀当知，处母胎中，有如是等种种诸苦。"

胎儿住胎圆满九到十个月后（当然也有特殊情况，如上座老生比丘住胎六十年；老子住胎八十一年，他将《道德经》写成八十一章，也是为了纪念母亲怀他八十一载），紧接着要面临出生的时刻。降生时，由于三有业风的吹动，迫使他头足倒转，大头朝下[62]。当通过产门时，好似被大力士拉着脚拽出来摔在墙壁上一样痛苦。经过盆腔的整个过程，就好像通过铁斧上的铁孔一样痛苦。如果母亲产门过于狭窄而生不出来，可能胎儿就这样惨死在母亲肚子里，或者母子二人同归于尽。

当今时代，难产的现象也比较多。2009 年，亚洲也门国家一 12 岁的孕妇，难产三天后因大出血死亡，腹中的胎儿也难逃厄运。（可能是众生的业力吧，这个国家未成年结婚的现象比比皆是，甚至还有八九岁的小孩子结婚、离婚。）

2007 年，北京一所医院里，一位 22 岁的孕

痛苦。所以你看婴儿一出生他就哇哇大哭，为什么哭？就是因为他太痛了、太苦了。正因为这样的痛苦，这种折磨就把他前生的记忆给统统磨掉了，所以一般人都没有办法记忆自己的前世，这个有道理。"

[62] 《大宝积经》云："由业力故，风吹胎子，令头向下，双脚向上，将出产门。"

妇因难产，急需做剖腹产手术，但她丈夫拒绝签字，致使孕妻身亡、一尸两命。此事一时被炒得沸沸扬扬，媒体评论了很长时间，有人说医院不负责任，人命关天不该只等一纸签文；有人说她丈夫太过分，到了生死关头，连这个钱也不愿出……总之，母子二人在这时是很痛苦的。

或许是为了避免痛苦吧，如今许多有钱人在生产时，不惜一掷千金。2007 年某香港明星生孩子时，包了一个六星级的豪华产房，七天就花了一百多万。所以，众生的业力千差万别，但无论你条件好坏，只要来到人间，就必定要经历难忍的生苦，即使侥幸没有送命，也感受到了接近死亡的痛苦。莲花生大士曾形象地说："母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。"

原本我不太清楚，为什么生孩子时母亲除了颌骨外，其他骨头都会分裂？但后来听说确实如此。刚生完孩子的女人，骨盆、四肢关节，包括牙齿，都全部松开了，所以坐月子时不能受风着凉，否则，身体会落下病根。有一次我在住院时，一个护士给我讲了她生孩子的经历。在我们藏地，女人说这些会不好意思，但她却把自己从到医院挂号开始，到怎么生了双胞胎，

乃至出院的整个过程，都详详细细叙述了一遍，大概用了一两个小时。当时我听后深深感觉到，当母亲实在不容易，那些痛苦不只是文字上的，而是非常真实的切身体会。

刚才讲了胎儿在住胎、分娩时要遭受百般痛苦，那么，他生下来后还有痛苦吗？有。婴儿出生之后被放在垫子上，这时他觉得像落到荆棘丛中一样[63]；当护士剥脱背上的胎膜时，他感到似乎被活活剥皮一般；擦拭他身上的不净物时，也感觉好像在用荆棘鞭子抽打自己[64]；当母亲满怀慈爱地将他抱在怀里，他反而觉得像雏鸡被鹞鹰叼捉一样痛苦；当在他头顶涂敷酥油[65]时，犹如被捆绑起来丢进坑里；当把他放在睡床上时，他感到沉溺在粪尿里一样[66]。

当然，作为婴儿，不管是饥饿、口渴、疼痛还是苦恼，也只能是嗷嗷啼哭，无法用语言表达。有人曾说，孩子初生时大哭，是在控诉

63 《佛说五王经》云："生堕草上，身体细软，草触其身，如履刀剑。"
64 《正法念处经》云："初生时，其身柔软，如生酥抟，亦如芭蕉，又如熟果。母人瞻产，以手捉之，其手坚涩，皴裂劈坼，厌恶蹙面，指甲长利，面目丑恶。以手捉之，犹如火烧，亦如刀割。如是婴儿，身体细软，母人触之，得大苦恼。"
65 涂敷酥油：藏族以前的风俗，为小孩出生后祝愿吉祥的仪式，但现在不太常见了。
66 《大宝积经》云："初生之时，或男或女，堕人手内，或在衣等，安在日中。或在阴处，或置摇车，或居床席，怀抱之内。由是因缘，皆受酸辛楚毒极苦。"

轮回的痛苦；离开人间时，闭眼会流一滴眼泪，是说明苦了一辈子，从呱呱坠地到撒手人寰，一直在流泪。但按照医学的观点，婴儿落地时哭声洪亮，说明身体强壮、很有福气。以前他在母胎中，是由母体来供给氧气，但出生后要靠自己的肺呼吸，所以，第一声哭是肺已张开的表示，如果生下来没有哭，会引起多种疾病及后遗症。因此，婴儿哭声非常有力，母亲应该值得高兴；哭声又小又弱，则说明他可能有先天性的疾病——你们很多人听得特别认真啊，怎么讲中观时不是这样？（众笑）

随着岁月的流逝，昔日的婴儿在不断成长，小学、中学、大学、成家立业……韶华之年时，他表面上看来青春美满，但实际上生命却在一天天缩短，正一步步地走向死亡，最终必将空手离开人间。今生的琐事没完没了，就像水面的波纹般此起彼伏、不断涌现，而这一切，大多数与罪业紧密相联，结果也只能成为恶趣之因罢了。

我们活在这个人间，不论自己还是他人，造罪业的机会多之又多，造善业的机会却少得可怜，即使有一点也非常微薄，今天想依止上师精进修行，明天就坚持不下去了，这跟自己的习气、周围的环境有很大关系。但不管怎么

样，对于以上的痛苦，大家应依照华智仁波切的金刚语，行住坐卧经常观想，看看是不是真的如此，这样久而久之，定会对轮回的过患有所认识，其实这就叫修行。

我看现在的很多人，不信佛的就不讲了，而信佛的人中，90%都在为了今生而奔波努力。虽说他们是在学佛，但对来世会不会堕入恶趣、轮回的生老病死是否可怕，从来都没考虑过，如此学佛则没有多大意义。其实轮回中的一切，根本没有快乐可言，若能从内心中有这样的认识，才说明你的共同加行修得比较成功！



第五十一节课

人类生老病死的痛苦中，“生苦”已讲完了，下面开始讲衰老之苦。

庚二、老苦：

轮回中任何一件事情，都无有实质性可言，也始终没有完结的时候，人们正在吃喝玩乐、享受生活时，不知不觉就会步入老年，感受到了衰老的痛苦。

虽然世人都喜爱青春韶华，却不曾想暮年易至，诚如圣天论师在《中观四百论》所言：“韶华适落后，复又现于前，虽住此世间，现见如赛跑。”青春时光刚刚谢落，衰老就会现于眼前，虽然世人都想青春常在、永远不老，但青春与衰老就像赛跑一样，刹那不停地就流逝了。有些人一老就特别伤心，始终没有面对的勇气，这就是没有学过佛所致。真正对生老病死了解的人，当衰老甚至死亡降临时，内心会非常坦然，既不会忧愁，也不会难过。

现在大城市的许多人，思想极其空虚，故一定要用佛法来滋润，否则，他们对无常的很多环节都无法接受。其实，生老病死就像春夏秋冬一样，是种自然规律，每个人身上都会发

生。然而特别愚痴的人，却不了解这一点，一旦衰老来临，他们就面对不了，痛苦万分。

因此，无常的理念，每个人都应该有，正如《劝世偈》所云：“任汝千般快乐，无常终是到来，唯有径路修行，但念阿弥陀佛。”我们的生活再怎么快乐，无常也迟早会到来，唯有修行佛法对自己最有利益，故应以念佛等方式度过一生，让生命有个真实的归宿。

在座各位，每个人都有弘扬佛法的责任，所以要在不同范围内，把佛法的教义与精神传播出去。当然，不同的人接受能力截然有异，也不一定非要让他皈依、作些形式不可，而应通过各种方式来传道。只要他们学了佛，衰老时自会坦然面对，知道这是正常现象，甚至还觉得很高兴：“噢，我现在老了，是不是贪嗔痴就没有了？我这一生戒律清净、修行圆满，最终肯定会往生极乐世界！”所以，对有境界的人而言，生老病死都是一种欢乐。反之，没有学过佛的老人，即使儿女给他买房子、雇保姆，吃的、喝的样样俱全，但看着自己一天天虚弱，心里仍会痛苦不堪。

因此，老年人最需要的就是佛法。倘若心灵有了归宿，懂得念佛的殊胜、了解佛法的基本教理，即使物质条件不具足，他也会快快乐



乐、欢欢喜喜，脸上总是带着微笑。所以，引导老年人学佛非常重要，这远远超过金钱的供养。

那么，人老了以后，会有什么样的痛苦呢？

人到了垂暮之年，周身体力会逐渐衰退，再香再好的食品也消化不了，就算是自己年轻时最爱吃的东西，此时也没了胃口。医学中说，人的肠内有害细菌和有益细菌达到平衡时，肠胃是健康的。而人在55岁之后，往往会感到肠胃不适，这就是因为肠胃开始衰老，肠道内的环境日益恶化，不太适合有益细菌的生存，有益细菌的数量逐年下降，吃什么都消化不了。

随着年龄的增长，眼部肌肉也变得越来越无力，眼睛的聚焦能力开始下降，这时候视力减退，老眼昏花，根本看不清远处的景物或细小的物体。其实，人在40岁以后视力开始减退，近距离观察事物会非常费劲。所以，老人们不能怨天尤人：“我以前年轻时，什么都看得见，现在怎么看不清了？还要整天拿个放大镜，一个字一个字地看：嗡—玛—尼—巴—美—吽—舍。”

我刚来学院时，隔壁住了一位新龙的老喇嘛。他修行非常精进，每天一大早就起来念经，常年如一日从不间断，有时我就是在他念经声

中醒来的。不过他的视力不行，每次会供时，都要拿一个大大的放大镜念经（他现在已圆寂了）。我们这里很多老菩萨也是这样，别的倒还可以，主要是视力模糊，只能看得见大白菜，其他都看不清——开玩笑，这是我编的！

老年人耳根衰退，无论别人说话多大声，都听不清楚。人的内耳中有毛发细胞，可接收一切声波的振动，从而使人能听到声音。但从55岁开始，这些“接收器”就开始减少，听声音变得异常吃力，出现老年耳聋的现象。（此处暂且不讲《俱舍论》中五根的说法。对于五种有色根，有部、经部观点各异，但这里不作阐述。）

如今医院的五官科，常有许多老年人就诊：“医生啊，您一定要想办法让我听得见、看得清楚！”但这是不现实的，你这个四大组成的“机器”，已经磨损老化了，再怎么恢复也无法像当年一样，除非你整个肉体换了，转为“第二世活佛”，这才有点希望。

此外，老年人舌根衰退，品尝不出饮食的味道，说起话来也口齿不清。人吃东西能品尝出酸甜苦辣，是因为舌头上分布着许多味蕾，它是味觉的感受器，成年人约有一万多个，但逐渐逐渐，可能是吃得太多了，味蕾慢慢就磨光了（众笑）。过了60岁，数目只剩下一半了。




所以，老年人吃什么都没味道。

那天我炒了个菜，跟一位老菩萨共同享用。我问：“这菜好不好吃？”他回答：“还可以。”我说：“具体感觉怎么样？”他咂吧咂吧嘴，说：“反正感觉不出来，还可以吧！”我们到了一定时候，肯定也是这样的。以前读书的时候，吃什么都特别香、特别快乐，可是步入老年以后，吃饭时说没感受吧，也有一点，说有感觉吧，又不敏锐，这就是舌根退化的缘故。

老年人意根衰弱，神志不清、非常健忘，总是昏昏沉沉。从医学角度来讲，意根衰退与脑细胞有关。美国生物学家洛信博士说：“人刚出生时，脑细胞多达140亿个，但从25岁起，每天死亡约10万个（也有说是1万个），之后随着年龄递增，每年脑细胞的死亡数还要增加。”人在二十多岁时，脑细胞共有1000亿左右，但以后就开始逐年下降，有些人60岁会出现老年痴呆，有些则是80岁后患老年痴呆。此时他们的脑细胞锐减，记忆力和智慧大不如前。

但极个别的高僧大德，即使老了，脑细胞依然很旺盛，好像没有减少一样。比如，法王如意宝圆寂前两年，那时候已经七十多岁了，但讲《大圆满前行》、《宝性论》时，引用佛经、印藏大德的教证滔滔不绝，不信佛的领导从收

音机中听到后，特别惊讶：“啊？七十多岁的老人，还能背出这么多教证，真是太精彩了！”

明朗大师造《三戒论注疏》时，也是年过七十了，他在此论结尾的小字中说：“尽管我年事已高、色身已衰，但智慧却有增无减，越来越炽盛。”

最近我看了一位大德的讲法，他年近八旬，但《中论》、《入行论》等的许多教证，都能信手拈来、朗朗上口。如果是世间老人，七八十岁时不要说背教证，就连说话都啰啰唆唆、条理不清，好多事情一不小心就忘了。但佛教的有些老修行人，依靠诸佛菩萨尤其是文殊菩萨、观音菩萨的加持，的确令人刮目相看，不得不佩服。

前不久，我看了本焕老和尚 103 岁时的一段演讲，感觉真的很了不起，世间人根本做不到。在过去，荣索班智达活了 119 岁，虚云老和尚是 120 岁，在这样的末法时代，这些高僧大德以其高龄，显示了对四大已获得自在。所以，对真正的修行人而言，脑细胞衰退得不是很严重。像德巴堪布[67]，最近在写《窍决宝藏论》的注释，他什么资料都没参考，只拿了一本《窍

[67] 索达吉堪布仁波切的上师，今年 79 岁。

决宝藏论》，在汉地某城市以闭关的方式撰著，这两天可能就写完了。这种造论方式，不像世间人写一本书，需要翻阅大量典籍，他们这些老修行人，一生中积累的智慧不可思议，以文字的形式留给后人很有必要。

因此，高僧大德住世期间，弟子们应多祈请、多提问，通过各种方式请他们传法、造论。以前麦彭仁波切身边有不少了不起的大德，经常请求尊者造论，尊者既然已示现为人的形象，也就顺应这些因缘，造了大量论典。法王如意宝身边也有一个人叫达吉，我特别感激他，因为法王的许多殊胜论典，都是应他请求而造的。所以，祈请上师传法、造论很有必要，否则，一旦他们离开了人间，智慧没有机会留给后人，真的特别可惜！

根登群佩也说过：“我离开世间时，肉身舍弃了倒不要紧，但我超越的智慧，谁都没有通达，这是最遗憾的！”他于 1951 年圆寂，享年 49 岁。根登群佩非常厉害，虽然造的论不多，但却是举世公认的。然而，他住世时并不出名，就像麦彭仁波切、无垢光尊者一样，他们所流露出来的智慧，是到后来才被人们发现的。当然，也有些大德住世时就被无数人恭敬，智慧甘霖滋润了无量众生。

刚才从诸根的角度，大致描述了年老的痛苦，下面继续宣讲：

人到了老年时，口中原有的两排牙齿脱落，嚼不动坚硬的食物，说起话来也吞吞吐吐。现代医学认为，人在40岁以后，唾液的分泌量会减少，唾液少了，就更容易出现牙周炎，致使牙齿腐烂、牙龈萎缩。

老年人体温失调，衣服稍微单薄，便感觉冷得要命，同时支撑力下降，无法承受沉重的衣服。他们穿少了觉得冷，穿多了又害怕重，真的很可怜，所以大家对老年人要特别关心。中国的老人节，是九月初九"重阳节"，怎么过的？（下面许多人摇头。）你们自己都不知道？那天学院一位大堪布到学校去，给老师们讲藏族母语的重要性，他问："国际母语节是什么时候？"结果谁都答不上来，堪布十分失望。其实，国际母语节是每年的2月21日。

那么，国际老人节是什么时候？你们谁知道？（下面许多人面面相觑、仍然摇头。）10月1日。1990年联合国第45届国际会议上决定：从1991年开始，每年10月1日为国际老人节。所以，"十一"国庆节，就是国际上所有老人的节日。"六一"儿童节的时候，小孩子会穿最好看的衣服，那到了"十一"国庆节时，希望老菩萨



们精进念阿弥陀佛，好不好？

人老了以后，皮肤、头发、骨骼等都会加速退化，他们虽渴望欲妙受用，怎奈心有余而力不足；由于身体的风脉衰退，以至于承受力、忍耐力极其薄弱；常受众人欺辱，感到万分绝望，徒生苦恼；身体四大紊乱，故要遭受百病萦身、多重损恼的折磨；行住坐卧、活动活动也是气喘吁吁，感到困难重重，做什么事都很费劲……年老的这些痛苦，不用多说，相信许多人也应该清楚。

下面讲一个米拉日巴尊者的故事，进一步阐明老苦的道理：

有一次，米拉日巴尊者到北马雪山去修行，当时正值秋收季节，路上遇到一个约十五岁的少女，具足空行母的各种征相，正领导着许多村民在收割庄稼。米拉日巴尊者向她化缘，她很高兴地答应了，并说："请先到我房子的门口等一下，我马上就回来。"

尊者依言走到她门前，刚把门推开一道缝，突然从屋里跳出一个老太太，手中紧抓着一大把灰，怒声喝道："穷要饭的游方瑜伽士，你们夏天来讨牛奶和酥油，冬天来讨粮食，现在你是不是见无人在家，又想趁机来偷我女儿和媳

妇的首饰珍宝？”说着准备将灰撒到尊者脸上。

米拉日巴尊者平静地说：“老太太，请稍等一下，先听我唱一首歌，唱完你再撒灰不迟！”于是给她唱了一首道歌，讲了许多老苦的道理，并告诫她要好好修行。唱完以后，老太太就生起了信心，在尊者面前忏悔往昔的一切罪业，手中的灰也从指缝间落在了地上。后来少女回来了，听了尊者的一些开示，供养了很多食物，并皈依成为尊者的弟子。

下面引用一部分刚才的道歌，与华智仁波切的解释结合起来，讲述年老之后的苦状：

米拉日巴尊者说：“拔出牧桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败。”

正如尊者所形容的，年事已高的老人，站起来时，不能自然而然立即起来，必须要两手撑地，那姿势就像从坚硬的大地中拔出木桩一样。有些老年人下课时，穿鞋也要好半天，年轻人快快乐乐地出去了，只有他坐在那里起不来。包括平时走路、上厕所，很多方面年轻人都不理解，但也没办法，人到了这个时候，都是这样。

他们行走时，也是弯腰低头，双足不能速起速落，慢慢腾腾蹒跚而行，就像儿童蹑手蹑

脚去捉小鸟一样。我们学院分了个老年净修班，专门把老菩萨们安排在一起，这样很好，毕竟他们的想法、意乐、行为都差不多。否则，老年人跟小孩子、年轻人一起上课，下课后可能就把他们撞翻了。那天我遇到老年班正在下课，看老菩萨们一个个很开心——“今天法师讲了什么？”“不知道，我听得不是很清楚，只不过一直傻傻地呆着而已。”（那个人已经感觉到了，当时我就在你的身边。）

他们坐下时，由于手脚关节疼痛难忍，不能轻缓坐下，有时候拄着拐杖，慢慢慢慢地坐下去，但到了最后，因无力支撑身体的重量，只能“砰”一声沉重落下，如同重物坠落到大地上一样。不过，有些小孩子也喜欢这样坐。2004 年我讲《大圆满前行》时，正讲这一段的当天，我旁边的小西绕措坐下时，好像一个大口袋扔在了地上，我的整个法座都在震动。但今天还可以啊，我没有发现她这样。

米拉日巴尊者又说：“外皮集聚诸皱纹，内失血肉现凹凸，痴哑盲聋境迷乱，倘若具足此三时，祖母示现忿怒母。”

老年人由于体肉几乎耗尽、皮膜聚集，所以身上、脸上都是沟壑纵横，布满皱纹。又因体内的血肉减少，骨头和皮之间的肉慢慢干了，

使得骨节暴露无遗，牙腮骨、关节头也全都凸出在外。同时意念减退，到了如痴如哑、如盲如聋的地步，内心始终处于迷迷糊糊的状态中。

很多老年人看到这种情景，心里特别苦恼，其实也没什么可苦恼的，这完全是自然规律。就好比到了秋天时，再怎么洒水、施肥，鲜花仍会慢慢枯萎，人老了也是同样如此，所以应当顺其自然，没必要去做什么整容手术。

前几年，有个六十多岁的老人，想为乳房做整形手术。医生担心她身体吃不消，手术可能有风险，但她却执意坚持，非做不可。当记者问及原因时，她直言不讳地回答："就是为了美丽，这样才会越活越年轻，越活越愉快，爱美并不是年轻人的专利！"

还有一个八十多岁的老人，去医院做了除皱手术。他告诉记者说："我平时爱锻炼，身体没任何毛病，就是脸上皱纹实在太多了，看起来特别不舒服，所以我下决心求助于整容医生的妙手，毕竟爱美之心人皆有之嘛！"

另外，2007年62岁的陈姨也接受不了自己变老的事实，非要做面部拉皮、隆胸等多项手术，结果手术没有成功，整容让她离开了人间。而且，术前她没有把整容的事告诉家人，对老伴也只说是6000元的小手术，但实际上却花掉



了25万人民币。

2008年，南京一位65岁的老太太也去整容。她告诉医生，自己老伴染黑了头发后，看起来年轻多了，两人一起上街时，总觉得别扭，心里不是滋味。与老伴商量一晚后，她决定到医院做全面除皱的手术。医生怕她身体不行，没有承受能力，劝她不要冒险，但她执意非做不可。

……

现在许多老年人，不懂生老病死的规律，一味做些毫无意义的事，真的特别愚痴！其实，衰老一旦已经降临，你再怎么躲避也无济于事。我认识一个很有钱的老年人，身边许多人常吹捧她越老越年轻、越老越漂亮，她听了以后美滋滋的，很受用。但实际上，谁都看得出来，这只是恭维而已。然而，就是为了这些恭维，她自己饱受了很多痛苦。所以，不懂万法规律的人，行为总是非常可怜。

我们作为修行人，应从内心中认识这些道理。以后一旦老年来临，遭受到了诸多痛苦，如《正法念处经》中形容的："人为老所压，身羸心意劣，伛偻柱杖行，此苦不可说。"也会明白这是自然规律，每个人的身上都不可避免。因此，当自己五根慢慢衰退时，假如你是佛教

徒，念阿弥陀佛、行持善法是最好的。否则，怎么样都不愿面对无常，非要靠整容来挽留青春，这完全是白费心机。你是年轻人的话，这样做我们也理解，而如今整容四分之一的都是老年人，这个问题就值得深思了。

米拉日巴尊者又说："身著沉重褴褛衣，口进冰冷浑浊食，睡处四层皮垫褥，倘若具足此三时，人狗践踏似证士。"

老年人周身体力衰退，想梳妆打扮的念头已经消失，以至于穿的衣服总是破破烂烂，沉甸甸的。不过，现在的老年人，大多数还特别喜欢打扮。一般来讲，人到了这个时候，应该没有爱美的兴趣了。

我今天碰到两个中学同学，谈起往日的时光，我感慨地说："我们都老了。"一个同学叫宁玛才让，生性就爱开玩笑，他说："是啊，要在以前，你可是特别喜欢打扮的。"我惊讶地问："我喜欢打扮？""喜欢哦！你在上课时还照镜子。""不可能！我又不是小女孩。"……我俩争论了很长时间，我想不起来有这回事，但也很难说。（众笑）不好意思啊！不过现在不要说上课，就算是下课也没那种想法了。这个同学以前在课堂上总爱说些话，逗得大家哄堂大笑，老师特别讨厌他，但他现在这种本性还没改，

今天一起吃饭时，一直在说这个、说那个。

人老了以后，吃的也是残羹剩饭，再加上舌头功能退失，所有的食物都感觉冷冰冰、脏兮兮的。而且由于身体沉重，怎样都觉得不舒适，即便四周有依靠物，比如可以拉些绳子，也不能经常从床上站起来。

老年人的身体，真的跟年轻人无法相比。所以，我们身边有老人的话，应该照顾得周到一点，给他专门弄个楼梯，为他上厕所、起床等方面提供一些方便。如今许多高龄老人，不光是身体不便，内心也很失落。有时我去一些养老院，看到那里的条件不错，但老人们心里很落寞。如果你观想不来老苦，到了那里以后，看到老人们睡的地方、吃饭的状况，就会感悟到："哦，总有一天，我也会变成这样。"所以，这个修法并不难。

人到了那个时候，外在的幻身老朽不堪，内在的意识完全颓败，昔日的美貌也消失得无影无踪，皮肤上皱纹累累，显然已示现了忿怒母的丑陋形象。有些老年人常夸耀自己年轻时如何漂亮，但现在再怎么讲，脸上也找不到一丝漂亮的痕迹。而且，平日里说话吞吞吐吐，走路颠颠倒倒，跟年轻时相比，简直相差悬殊。不仅如此，《佛说八师经》里还说："念人衰老

时，百病同时生。”人衰老时会百病丛生，精神也不好，心里也痛苦，此时若有人帮助他，真的非常感激。因此，希望你们有能力的话，应该为老年人提供各种方便。

听说老年班的法师很慈悲，老人们想什么都能理解，说什么也能去照办。我们安排法师时就是这样考虑的，挑一些脾气好、忍耐心强、慈悲心重的人，可以照顾老菩萨们，希望他们长久住世。据说重阳节之所以定在九月初九，也是因为与“久久”同音，取生命长久、健康长寿之意。但无论这个愿望有多好，关键还是要在各方面对老年人给予帮助。

同时，老年人也要知道，自己时日不多了，应该多修往生法，为来世做好准备。现在世间上很多老年人没有这个概念，整天迷迷糊糊的，跟家人吵架，怨天尤人：“儿子不管我了，媳妇态度不好……”每天说这些无聊的话，日子过得特别苦。

其实人老了以后，别人都会欺负他，而他自己衰弱无力，即使众人在他头上跨来跨去，也站不起来反抗，真好似无有净垢分别的证悟者一样。如果是个年轻人，从他头上跨过去，他肯定火冒三丈，骂你不长眼睛。但人老了就没力气了，任凭别人怎样侮辱，也无力争辩，

似乎没有好坏的分别了。可是，还没到这个份上时，像刚才所讲的老太太、老公公，他们发疯一样地想抓住青春，不知死亡将至，实在很可悲。所以，作为修行人，年老时一定要服老，不要妄图以其他方式推翻这个规律。

以上所讲的内容，如果你能观想得来，是非常甚深的修法。其实人的一生，包括少年、中年、老年乃至死亡，都是很好的修行教材，若能对每一个道理进行思维，最终认识到无常等规律，并对此产生坚定不移的定解，这才是真正的修行！

《瑜伽师地论》中，还讲了老苦的五种状况[68]：一、盛色衰退：身体、脸色的光华消失，不复年轻时的模样。二、气力衰退：以前力气充沛，年老后虚弱不堪。三、诸根衰退：眼、耳、鼻等诸根日益老化。四、受用境界衰退：过去可随意享受各种妙欲，人老后就有心无力了。五、寿量衰退：寿命日渐穷尽、有减无增，除了有证量的高僧大德，谁也无法增加一天的寿量。

不过，同样是衰老，修行人在面对时，与世人有天壤之别，甚至还能利用它导人向善。

[68] 《瑜伽师地论》云：“谓于五处衰退故苦：一盛色衰退故，二气力衰退故，三诸根衰退故，四受用境界衰退故，五寿量衰退故。”

日本有一位良宽禅师，毕生精进修持，从未懈怠。晚年时，家乡的亲戚来找他，说他外甥不知上进，整日花天酒地、不务正业，希望禅师能用佛法开导他。于是禅师答应回去看看。

禅师回到故乡后，外甥对他的突然到来，有预感是来教训自己的，但仍然殷勤接待，并特地留他住了一夜。谁知禅师一句重话也没说，好像什么事都不知道的样子。

第二天，禅师临走时，对外甥说："我老了，两只手老是发抖，你能帮我把鞋带子系上吗？"外甥很欢喜地照做了。

这时，禅师语重心长地说："谢谢你了。唉，人老了，做什么都没用，连一个鞋带都不能系。你要好好保重自己，趁年轻的时候，把人做好，把事业基础打好。"说完话后，禅师就离开了，对他的非法行为只字不提。但从那天以后，他的外甥痛改前非，再也不去花天酒地了。

可见，有些老禅师因为一生修行，点点滴滴的行为都能感化他人。所以，我们学院的老年人回去时，跟世人接触的过程中，也不要动不动就示现忿怒相。本来你的年纪就已经大了，样子就是"忿怒母"了，如果再加上嗔恨心，那就更不好看了。所以，要以微笑的"忿怒母"来接近别人，切莫认为自己是老人，大家就非

得尊重你。有时老年人脾气不太好，就算以前修行不错，但到了最后，经常对人大发雷霆，一直没完没了、啰啰唆唆，致使别人都不管他了。因此，老年人自己也要注意，如果你想度化众生，应当采用一种其他的方法。

总而言之，麦彭仁波切在《君规教言论》中讲过，生老病死是一种规律，谁也没办法超越[69]。有些人因承受不了衰老的痛苦，故希望尽快死去，但实际上，所有的老人又非常害怕死亡……诸如此类的老苦，也相当于是恶趣众生的痛苦了。

其实，人一旦衰老，就应该坦然面对。不要像有些老人那样，明明已经 80 岁了，却非要年轻 40 岁，想重新过美好的生活，这是办不到的。萨迦班智达也说："诸人羡慕得长寿，又复恐惧成衰老，畏惧衰老望长寿，此乃愚者之邪念。"一味地渴望长寿、畏惧衰老，这是愚人的邪念。因此，人也不要太愚痴了，怕老是根本没有用的，而应像藏地有些修行人那样，老了的时候特别开心，以这种方式来面对。即使你做不到这样，也不要总想着要长寿："医生，你

[69] 《君规教言论》云："衰老疾病死亡等，众生共同之规律，岂能有谁超越此？"

不能让我死啊！一定要想办法让我活100岁！”这是不现实的，医生又不是万能的。

当然，这一点口头上谁都会说，但衰老真正到来时，你到底会如何面对？这要看你肚子里有没有一点境界了。如果有境界的话，实际行动中就会做得出来。



第五十二节课

下面继续学习“人类之苦”中的病苦。

庚三、病苦：

人这个身体，本是四大组合的性质，故当四大不调时，必将遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨。

按照藏医续部的说法，我们无始以来由贪、嗔、痴三毒，产生了风、胆、涎三种根本病。广而言之，疾病的种类，有些经典说是八万四千种，有些说是四百零四种。如《大智度论》云：“般若波罗蜜亦能除八万四千病……淫欲病分二万一千，嗔恚病分二万一千，愚痴病分二万一千，等分病分二万一千。”《摩诃僧祇律》云：“病者，有四百四病：风病有百一，火病有百一，水病有百一，杂病有百一。”

关于疾病的成因，中医理论认为可分三种：1、外因：风、寒、暑、湿、燥、火等六淫；2、内因：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情；3、不内外因：包括饮食、意外事故、猛兽伤害等。这些道理，与《金光明经》所讲的三种致病因素[70]，基本上都可以对应。经中亦云：“四大诸

[70] 《金光明经·除病品》中，提到了三种致病的因素：1、四大诸根因素：

根，衰损代谢，而得诸病。”

因此，中医、西医、藏医当中，对疾病的来源、本质及所生的痛苦，各有不同的描述和分析。而这些疾病，有的是前世害过众生、打过众生所致；有的是气节变化或四大紊乱而引起的。如果想要治疗，有些是可以治的，即通过医药、佛菩萨明咒便可治愈，而有些则很难彻底根除。

世界卫生组织曾公布：人类已知的疾病，大概有30000种。其中约有10000种，也就是三分之一的病，可以得到有效治疗。而其他大多数疾病，现代医学都束手无策。因此，现在许多人得了病以后，不管到什么医院、看什么医生、吃什么药，都不一定见效，这也是很正常的。

不过，即使你的病实在无法根治，也没必要特别苦恼，因为任何一个病的消失，都要观待远、近两种因缘。远因是你前世、前世的前世……乃至无数劫之前，以三毒所造的业，一直留存在阿赖耶上，并于今生以疾病的形式显发出来；近因即是风、胆、涎三者过多或过少，从而产生损恼身心的各种疾病。所以，一旦你四大不调而出现病苦，观察、思维因果关系非

人体本身的体质造成的问题。2、饮食时节因素：饮食造成的问题。3、四季时令因素：环境造成的问题。



常重要，这就叫做修行。

有了这样的修行境界，无论你面对身体、心灵的痛苦，还是修法的违缘、生活的困苦，都可以安之若素。否则，完全依赖外在的力量，想以医疗、药物来断除痛苦，有时恐怕是办不到的。甚至，就算一心一意祈求诸佛菩萨加持，对业障深重者而言，也不一定有立竿见影的效果。就像佛陀在世时，对某些病入膏肓的患者，只能是作作加持而已，除此之外，再没有其他办法了。当然，也有些具缘众生，通过佛菩萨或高僧大德的加持，最终病体得以痊愈，这种现象不在少数。所以，对不同的病情，要具体问题具体分析。

那么，人得病以后，究竟是怎样的情形呢？纵然是精力充沛、神采奕奕、精明强干的壮年人，一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，稍作运动也很困难。不要说大的疾病，就算是个小小的头痛、感冒、心脏不适、肝脏不舒服，也会让你什么力气和勇气都没有了。

最近我看望了一位大德，以前他身体很不错，但如今看了他的状况，确实觉得疾病太恐怖、太可怕了，这种感觉油然而生。在特别严重的疾病面前，除非是境界特别高的人，可以

自在地将一切转为道用，否则，一般人的确很难面对。不过，纵然是有超胜境界的人，包括佛陀在内，显现上也会示现生老病死。所以，我们一定要懂得这些佛教真理，并从内心中真正有所感悟。

当一个人生病时，如果问他："你哪里痛？"他可能连迅速回答的能力都没有，讲起话来也是有气无力、奄奄一息，似乎自己大限将至："我好痛啊，已经不行了……"长期病魔缠身的人，每天睡觉时辗转反侧、夜不成眠，怎样躺卧也没有一个舒适的时候，而且觉得白天晚上都极其漫长，简直度日如年、生不如死。不过，有些人是太脆弱了，明明病得没那么严重，却喜欢添油加醋，弄得人心惶惶。这种人让他做事的话，他会借口身体不好，可是一旦让他吃饭，马上就睁开眼睛，生龙活虎地扑过去了。

关于病苦的描述，佛陀在经典中也讲了很多，我们对此理应有所认识。否则，如果没有学过这些，一旦你遭遇这种痛苦，势必很难面对。而只有通达了大乘教言，并从中获得真实利益，遇到病苦时才会游刃有余，对它有清醒的认识。因此，每个人要懂得人生到底是怎么样的，不然的话，连这一点都不懂，恐怕修行起来有一定困难。

在生病的时候，通常会食欲不振，不想吃、不想喝，虽有一百个不情愿，可万般无奈还是要服用又苦又涩的中药、藏药，并感受放血、针灸等痛苦。记得我在厦门治病时，天天都要做"小针刀"手术，用根小小的刺扎进脊椎里。每次一扎进去，好像插入了骨髓一样，我就"啊"一声，不得不叫。所以，每天我去治疗，都是自己一个人，不敢带熟人，生怕以后身体好了，人家还忘不掉我的胆小。后来在成都住院时，也做过多次这种手术。虽然自己很不情愿，但也没办法，为了早点好起来，甚至为了能多活一天，再不愿意也要做。因此，轮回完全是苦的本性。对于这个道理，每一个人应深深思维，并将理论与实践结合起来长期观修。只有这样，一旦病苦降临到了自己头上，到时才能坦然面对，甚至可以转为道用。

佛陀在《正法念处经》中讲过："病苦害人命，病为死王使，众生受斯苦，此苦不可说。"确实，众生的病苦难以忍受，没得病时感觉不到，一旦不幸得了病，到医院里一看，自他都是苦不堪言。所以，对我们修行人而言，认识病苦的最佳场所就是医院。

那天我在成都的一家医院，看到一位八十多岁的老年人，非要让医生给他做手术。医生

摇头拒绝道：“你现在体质特别差，最好不要做，还是回去休息吧。”但这个老人强烈抗议：“我一定要做！一定要活到90岁！”虽然我不是医生，只是个过路的，但看到他的身体状况，也觉得没有什么指望了。可是他自己却毫不自知，对自己身体的期望极大，非要永远地活下去。相比之下，我们修行人在这方面，的确比世间人强多了。

世间人在生病以后，想到死亡可能会突然来临，就心惊胆战、坐立不安。由于魔障、恶缘的牵制，以致在梦中甚至白天有许多迷乱现象，使得身心无法自主，那真是迷乱中的迷乱，也有人因此而自寻短见、自杀身亡的。其实人的病苦多种多样，也跟自己前世所造的业有关。假如你往昔打过众生的头，今生可能经常头痛，药石无效；倘若你曾伤害过众生的其他部位，这种果报现前时，自己身体相应的部位，也不得不承受这种痛苦。所以，《因果经》中说了，短命是杀害众生的果报[71]，多病则是伤害众生所致。

佛经中就讲过一个老比丘，他长期卧病，无人照顾，以至于污秽不堪，散发出阵阵恶臭。

[71] 如《佛说善恶因果经》云：“短命者从杀生中来为人。”

佛陀以神通观察到后，亲自带五百比丘前往他的住所。比丘们见他屋内污秽脏乱，个个掩鼻皱眉，希望尽速离开。而佛陀却请帝释天取来香汤，亲自为病比丘洗浴身体，细心呵护。

众人问佛为什么要这样做。佛陀告诉大家：“生病的众生非常可怜，要关心照顾他们，此举会有相当大的功德。另外，他也跟我前世有缘：昔日这位病比丘是一行刑者，常以鞭子重重鞭打犯人，令受刑者痛不欲生。当时我被人诬陷，受鞭刑之前以实情相告，请他手下留情，于是他网开一面，行刑时没让鞭子落到我身上。后来他命终之后，因生前作恶多端，堕入恶趣长劫受苦，如今即使转生为人，也常身患重病，饱受折磨……”[72]

[72] 《法句譬喻经》云：“昔有一国，名曰贤提。时有长老比丘，长病委顿，羸瘦垢秽，在贤提精舍中卧，无瞻视者。佛将五百比丘往至其所，使诸比丘传共视之为作糜粥，而诸比丘闻其臭处，皆共贱之。佛使天帝释取汤水，佛以金刚之手，洗病比丘身体，地寻震动[火*霍]然大明莫不惊肃。国王臣民天龙鬼神无央数人，往到佛所稽首作礼，白佛言：佛为世尊，三界无比道德已备，云何屈意洗此病瘦垢秽比丘？佛告国王及众会者：如来所以出现于世，正为此穷厄无护者耳，供养病瘦沙门道士及诸贫穷孤独老人，其福无量所愿如意，譬五河流福来如是，功德渐满会当得道。王白佛言：今此比丘宿有何罪，困病积年疗治不差？佛告王曰：往昔有王名曰恶行，治政严暴，使一多力五百主令鞭人。五百假王威怒私作寒热，若欲鞭人责其价数，得物鞭轻，不得鞭重，举国患之。有一贤者为人所诬，应当得鞭，报五百言：吾是佛弟子，素无罪过，为人所枉，愿小垂恕。五百闻是佛弟子，轻手过鞭，无著身者。五百寿终堕地狱中，考掠万毒罪灭复出，堕畜生中恒被挝杖五百余世，罪毕为人常婴重病，痛不离身。尔时国王者，今调达是也；时五百者，今此病比丘是也；时贤者者，吾身是也。吾以前世

所以，我们趁现在活着时，一定要好好忏悔前世或今生殴打众生的罪业，否则的话，将来可能生生世世都会病不离身。现在有些人之所以是“药罐子”，吃多少中药、西药都不见好，肯定也跟前世业力是分不开的。

当然，因果虽说是自作自受，但患了重病的人还是很可怜。有些人得了麻风病、脑溢血，就如同行尸走肉一样，活着跟死了几乎没有两样，甚至还被逐出人群。1986年法王如意宝到藏地各处弘法时，在道孚就见到一群麻风病人，上师为他们做了一些佛事。当时我们看到，他们的状况跟死人没什么差别，只不过身体能动而已。

前不久，我还看了一本书，名叫《岁月》，作者是程向阳。尽管他只有初中文凭，却搜集了十多年的资料，以自己的亲身经历，对河南“艾滋村”遭受的惨痛悲剧，进行了真实记录。他在书中讲述了，他们村子有多少人染上艾滋病，包括他妻子和十七个直系亲属都被感染，甚至因此而死去……他描写得特别真实。后来我跟他通了电话，在交谈过程中，他再再强调，外人根本不了解村里的真实痛苦。当时我在参

为其所恕，鞭不著身，是故世尊躬为洗之。人作善恶，殃福随身，虽更生死，不可得免。”

加“国际慈善论坛”，还遇到一个发心帮他们治疗的人，他们让我去看看。本来我也准备去，但后来时间特别紧，只能临时取消了。我让北京菩提学会的一些道友去那边帮帮他们，事后他们也去了。

因此，得了绝症、毫无希望的人，真的跟死人没有两样。但如果你是修行人，对此应该坦然面对。检查结果一出来，医生说：“哦，你不用吃药了，也不用住院了，回去吧！”或者：“没事没事，你什么病都没有。”那说明可能已是晚期了。所以，你拿到检查报告后，还是要看看医生的表情，如果他让你先回去，紧接着又让你家人过去，那可能是有点问题，你应该跟去偷听一下。（众笑）

总之，病情严重的患者，连生活都不能自理，而且暴躁易怒，动不动就大发雷霆，对别人的一切都看不顺眼，性格要比过去固执得多。此时就算有人肯照顾他，他也时常挑三拣四，甚至破口骂人。以前学院就有这样的病人，各班法师、各区管家安排人轮流照顾他，他却天天发脾气，许多道友都感觉不舒服，甚至生恶心而离开了。当然，作为护理者，对病人的行为应该理解，毕竟他们因四大不调，心情难免异常烦躁。不过，作为病人也不能太过分了，

听说有个人要求每顿炒三四样菜，这对照顾她的人而言，还是有一定的困难。其实，你生病了，有人照顾就不错了，不应该要求太高，否则，护理的人都会生起厌离心，不能一如既往地耐心照料你。

对我们自己而言，平时如果得病了，应像噶当派的大德那样，发愿代受一切众生的病苦。对真正会修行的人来讲，得病其实是个好事，这样每天都有修行的机会，尤其是病得越厉害、痛得越强烈，观修得就越成功。反之，若是一般的凡夫人，得了病以后，可能只会给周围的人添麻烦，假如他一直卧床不起，总要人照顾，甚至会希望自己早点死了好，以免拖累家人。

综上所述，大家应当充分了解到：身为病人，时刻遭受着疾患折磨，身心上都痛苦万分。这一点，许多病人从自己的感受中更容易体会。你们若想进一步认识病苦，则可翻阅《正法念处经》、《宝鬘论》、《入行论》等经论，其中对此都有详细的描述。

庚四、死苦：

人到了临终之时，躺在病床上不能起身，见到饮食无动于衷，面对美景视若无睹，甚至听别人开玩笑也毫无反应，最多只是皮笑肉不

笑应付一下："是这样吗？好嘛，嘿嘿……"他们因遭受死亡的摧残，郁郁寡欢、闷闷不乐，即使以往再有胆识、再有力量，如今也已消失殆尽。等候在他们前面的，唯有迷乱显现。

我曾看过一篇文章，是名在校研究生写的。他说自己本是个乐观主义者，后来突然想到死亡问题，觉得自己死后就会永远消失，现在所拥有的快乐也会烟消云散，因而感到极为恐怖，整日萎靡不振。同时，他一想起自己的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈，觉得他们迟早都会死，谁也无法超越这个规律。想到这些就很难过，但又无法停止这种念头，于是他到处询问："在这个世界上，谁能帮我消除这种忧虑和痛苦？"

我倒是很想告诉他："如果你学了佛法，就会明白人死后意识是不灭的，它依然会跟随你的善恶业报不断流转于轮回中。"当然，他也算是不错了，至少有勇气正视死亡，不像许多人一样讳疾忌医，提起死亡就马上转移话题。然遗憾的是，由于他没有接触过佛法，一旦真正面对死亡，肯定无力摆脱这种怖畏。

死亡大限来临之际，即使亲友在四周团团围绕，也不可能延缓自己的死期，此时气息分解的痛苦，唯有自己一人感受。《入行论》亦云："临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯

吾一人受。”这时候不要说一般人，即便是拥有几千弟子的上师，或者几亿子民的国家总统，在离开世间时，也是独自感受死亡之苦，他人根本不可能代受。诚如《无量寿经》所形容的：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”

不要说生死，就算是生病，别人想帮也帮不上忙。以前我在医院看到一些领导，他们条件很不错，住院时有许多特别豪华的轿车来送，可是一旦入了医院，只剩几个保镖帮他拿行李、拎包、背电脑，除此之外，谁也没办法代他感受病苦。生病尚且如此，死的时候更是这样了。纵然你拥有不可估量的财产、眷属，也无法带走一分一文、一人一仆，虽然对此难割难舍，但这些不可能随身而行。故《入行论》云：“魔使来执时，亲朋有何益？”死亡魔军来抓你时，就算你亲朋好友再多、再厉害，也起不到一丝作用。所以，我们在活着的时候，务必要尽量行持善法，不要去贪著毫无用处的亲友、地位、财产。

这些道理，大家在闻思时经常听得到，但法没有融入心的话，就会觉得这只是说说而已，并不会真正放在心上。只有到了临死的那一天，你才会恍然大悟，明白一切财产的确只能全留在世间，而那些亲友也帮不上忙，顶多只是在



自己死后，他们伤心两三天，搞个仪式罢了，但随着你的身体化为乌有，他们的哀伤也就没有了。

我看过一个阿拉法特的纪录片，里面说他在生前非常风光，得过诺贝尔奖，并在世界各地获得许多和平奖。后来他在六十多岁时，娶了一个比自己年轻 34 岁的妻子。但婚后，妻子并不照顾他，只是一人在法国享受，过着挥金如土的生活。当他接近死亡时，妻子非要把他从阿拉伯迁到法国治疗，最终他死于法国一家医院里。从短片中看，他在临死的时候，周围的高级官员一个个束手无策，只有把他推进去抢救，灌氧气，护士们在他心脏上压一压，但最后仍然无力回天。

要知道，当死亡来临时，若是一个相信因果的人，忆及往日所造的恶业，定会痛心疾首，想到恶趣的苦难，又会异常恐惧。死亡这么突然地到来，令人措手不及，正如《地藏经》所云：“无常大鬼，不期而到。”想到来世的诸般痛苦，许多人只有在悔恨不已中，撒手人寰、往赴中阴。

不过，有些修行人比较不错。我以前也讲过，学院有个老喇嘛，他得了肝癌后，我送他去马尔康检查。医生一看结果，说是晚期了，

已经不行了。虽然他不懂汉语，但看到医生的表情就明白了。他问我：“医生讲什么？”我说：“没事，不要紧，可能回去吃中药好一点。”他说：“不是吧？对我们修行人来讲，死也没什么，还是直接告诉我吧。”回来的路上，我还是没有告诉他，但他自己也猜到了。不过，他的反应跟普通人完全不同，一路上面不改色，情绪等各方面都很正常。如果是普通人得知这个消息，觉得生存的景象就这样化为泡影了，肯定伤心绝望、痛苦不堪。

尤其是罪孽深重的人，在弥留之际，忆起以前所造的罪业，此时一定害怕堕落恶趣。回想自己在自由自在时，没有修持对临终有利的正法，真是追悔莫及，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指印中完结了一生。曾经我就见过这样的人，他生前特别喜欢打猎，杀过的野兽不计其数。所以他在临死时恐惧异常，口里不断地喊着：“我杀过多少多少众生，它们就在这里向我索命……”我们在旁边听到这些，都觉得胆战心惊。

米拉日巴尊者说过：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”的确，罪业深重的人在临终时，是开示因果不虚的最好善知识。用不着上师天天给你讲《前行》、《百业经》，如果是有智慧的

人，看到这些人死亡的恐怖，就可以深深体会到：人在活着的时候，不能造业太多了，否则，不说来世的恶趣之苦，就是今生临死时的痛苦也无法承受。

当他们奄奄一息时，恶趣的使者就已来到面前了，在他的迷乱显现中，会看到牛头马面等阎罗卒，所有景象十分恐怖，一切感受都唯生痛苦。此时身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候说明他已离开了人间。旁边的亲友见此情景，会一边念“嗡嘛呢巴美吽”，一边呜呜地哭泣。

当然，我们每个人都要面对这种大苦，《正法念处经》云：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦。”假如你有修行的境界，一旦四大隐没、迷乱显现时，会忆念起密法的中阴窍诀，很清楚四大隐没、意识融入的整个过程[73]。由于生前对此已了解过、准备过，故当这些迷乱现象一一呈现时，有些人就能把握住机会，获得解脱。

打个比方说，有个非常老实的人要出远门，你托他捎一个口信，他会牢牢记在心里。同样，

[73] 详见《上师心滴》之《正行光明藏讲义》。

我们离开这个世界前往另一世界时，曾经上师交待过的关键问题，自然而然会浮现出来。或者说，就像一个人乘火车去外地前，因为从未坐过火车，父母告诉他："等会儿到了火车站，你怎么样买票，怎么样上车，上车后怎么样找座位……"提前都讲清楚后，到时这些逐一出现时，他就会想起父母的嘱咐。所以，我们在活着的时候，要铭记善知识所讲授的这些窍诀，若能如此，一旦死亡的各种景象出现，就可以一一认识，并行持相应的修法了。

面对死亡的修法，净土宗虽然也有殊胜的教言，但主要是观修阿弥陀佛，中阴窍诀讲得不太多。然而，众生的根基各不相同，现前的也不一定都是阿弥陀佛。相比之下，密宗有适合不同根基的各种中阴窍诀，若能生前对此有所认识，到时会有极大的帮助。否则，没有修过这些窍诀的人，随着阎罗使者到来，中阴境界全然呈现，那时无依无怙、孤苦伶仃，只能身不由己、赤手空拳地离开人世。

当然，大成就者则与此不同，他们生死是非常自在的。比如，后唐有位保福禅师，有一天他对众弟子说："近来我感觉气力不继，想来大概时限已至。"弟子们听后，顿时躁动起来。有的说："师父身体仍然很健康，请您不必多



虑！"有的说："为了教导我们，请您长久住世！"有的说："您要加倍保重身体，常住世间为众生说法！"一时之间，寺中充满了喧哗之声。正在众说不一时，突然一位弟子说："生也好，死也好，一切随缘由他去便好！"禅师听后哈哈大笑，满意地说："我心里要讲的话，什么时候被你偷听去了？"说完便安详圆寂了。可见，成就者不受烦恼的束缚，死亡何时降临，都是无所畏惧的。

但作为凡夫人，我们谁也不能保证这种死亡今天不会临头。一旦死亡来临，除了正法以外，再没有其他可仰仗的对象了。因此，如颂云："念法始从母胎生，初生之时忆死法。"我们对佛法必须要时时忆念、观修，而这种教育，最好是从母胎中开始。

现在社会很重视胎教，那什么是胎教呢？就是孩子入胎以后，母亲以自己的行为所实施的教育。现在大多数胎教，都是听些柔和的音乐、去些悦意的环境等，意义非常浅。其实真正有意义的胎教，应该是母亲在怀孕后，常去寺院、常做善事，这些外在的行善因缘，才会对胎儿有利。此外，孩子降生之后，还应从小培养他死亡无常的观念，并让他知道：对每一个人来说，不管是老是幼，死亡都可能突然降

临，所以自己诞生到这个世界以后，必须要做善事、积福德，修持对命终有益的正法。

《杂阿含经》中也讲过：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随己资粮。”衰老和死亡，定将毁坏我们的身体及所感受的一切，死时什么都带不走，唯有布施等功德才能相伴左右，成为前往后世的资粮。所以，佛陀在经典中常说，当我们死亡的时候，唯有功德才可以救护。寂天论师也曾感叹道：“唯福能救护，然我未曾修。”

不过这一点，现在世间人真的不懂，尤其是大城市里的人，整日忙于一些微不足道的小事，耽搁了最有意义的修行。在他们眼里，最有意义的修行，无关紧要；而毫无意义的琐事，却视为一生至关重要的大事。他们从来不忆念死亡无常，一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等奔波忙碌，为了亲戚朋友，以贪嗔痴蹉跎岁月、浪费光阴，实在令人感到遗憾！

《法句经》里有一个非常好的偈颂：“命欲日夜尽，及时可勤力，世间谛非常，莫惑堕冥中。”意即我们的生命在日夜灭尽，无常也在不断出现，故应抓住机会精进修行，认清世间的一切无有实义，不值得追求，千万不要被它迷

惑，从冥入冥，堕入黑暗的深渊。

因此，现在大家有了闻法的机会，务必要明白善知识的开导比什么都重要。就像一个没上过学的孩子，倘若任其发展，可能他一生都是文盲，但如果有人送他去学校，对他来讲是最有意义的。同样，我们处在这个迷茫的世界中，不学佛的话，最终就会像文盲般地离开人间，可是如今遇到了佛法的光明，让我们懂得取舍，能辨别什么该做、什么不该做，此时为了生生世世的大安乐，一定要选择最有意义的事情。

若能如此，一旦我们面对死亡，反省一生时会觉得：“过去我虽然造了不少恶业，但在后半生中，还是修持过一些善法，该醒悟的时候已经醒悟了，所以现在离开也无所谓，什么时候走都很快乐。”这就是修行人的境界——对世间一切看得很淡，得也可以，失也可以，名声、地位都放得下。这样一来，当自己离开人间时，因为积累了许多解脱善法，对来世的去处也会胸有成竹、很有把握。

以上所讲的道理，大家应当反反复复地深思熟虑，这就是所谓的观修。我一而再、再而三地强调过，观修共同加行特别重要，希望每个人都牢记在心！



第五十三节课

"人类之苦"已介绍了变苦、苦苦、行苦三大根本苦，及八个支分苦中的生、老、病、死四苦，今天继续讲第五个——怨憎会苦。

什么是怨憎会苦呢？指所憎恶的人或事，欲其远离，而反共聚。比如，想见的爱人见不到，怨恨的敌人却总是狭路相逢；想听的喜讯听不到，不愿意听的噩耗却时时传来；非常希望身体健健康康的，可往往是病魔缠身，没有自由快乐之时……这些不悦意的外境经常出现，而特别希求的对境日益远离，令心产生强烈忧苦，这就是轮回的本性。《大毗婆沙论》亦云："不可爱境，与身合时，引生众苦，故名非爱会苦。"意即不可爱的对境常出现在自己身上，或者自己面前，引生各种不同的痛苦，这就叫怨憎会苦。当然，怨憎会苦的定义，还有很多解释方法[74]。

那什么时候能断除这种痛苦呢？只有证悟了空性，完全通达人我、法我不存在，那时候

[74] 如《涅槃经》云："何等名为怨憎会苦？所不爱者而共聚集。"《瑜伽师地论》云："云何怨憎会苦？当知此苦亦由五相：一、与彼会生忧苦故；二、治罚畏所依止故；三、恶名畏所依止故；四、苦逼迫命终怖畏所依止故；五、越正法恶趣怖畏所依止故。"

所有的痛苦将销声匿迹，一丝一毫也不可得。而在此之前，不管你转生于轮回何处，都难免要遭受此种痛苦。就算转生为三善趣众生，也常会遇到憎恶的对境，那堕入地狱、旁生、饿鬼就更不用说了。所以，要想远离这种痛苦，证悟空性非常重要。

《宗镜录》中云："若未了无生，于所生之处，无非是怨，无非是苦。"假如没有彻底通达无生空性之理，不论投生到六趣中的哪一道，在那个环境里所感受到的，无非是怨恨，无非是痛苦。常有人抱怨："这里的环境太复杂了，我要去个清净的地方。"说这种话的人，根本不了解轮回的真相。倘若你清楚轮回的实际状况，那自然会知道，无论到哪里去，都有不合意的对境出现。如果过于执著这些，自己就会万分痛苦，而唯有对它的本性有所认识，才会明白特别不值得为这些苦恼。

有一本书里说："十年前我极执著的事情，今天想来觉得可笑；今天我所执著的事情，十年后再回忆时也将如此。所以，我们在每一阶段所贪执的东西，都要先去了解它的本性。"的确，这说得很有道理。然可惜的是，大多数人在执著的当下并不觉悟，只有多年后再回顾时，才会恍然大悟、后悔不已。

据有些老年人讲，他们在“文革”期间当过红卫兵，现在想来，那时的行为特别疯狂，自己都不知道为什么那样做。我们虽然不一定有这样的经历，但有些行为的性质其实也一样，比如，自己童年时对玩具执著，年轻时对感情、名利、财色执著，到如今才懂得此举特别愚痴，完全是在作茧自缚、自寻烦恼。此外，现在许多人对身体、外境等特别贪执，并且认为理应如此，其实再过一段时间，随着岁月的流逝，你的心态会不断变化，尤其是若了达无生之义，回想起往昔的所作所为、所思所想，就会明白以前的一切有多可笑。

因此，要了解人类的痛苦，观察生活很重要。现在很多人因没有掌握生活的规律，达不到预期的目标，内心深处就极其苦恼，甚至将自己推入绝望的深渊。其实这没有必要。就算你不能完全证悟空性，只要对无常法、人类历史稍有涉猎，再加上自己的人生经验，用智慧一分析也会知道：世人特别贪著的事物，实际上无一不是虚妄。当然，尚未了达诸法实相之前，我们对苦乐的执著也不可能抛弃。而只有断除了烦恼障和所知障，才不会如此耽著“我”和“苦”，也不会随业力趋入三恶趣。

这些道理，作为佛教徒一定要了解。但光

是了解还不行，还要逐字逐句进行思维，从中得到一种感悟，这即是所谓的“修”。许多人常说自己不想闻思，只想实修。其实脱离了闻思的实修很危险，闻思基础都没有的话，你到底该怎么样修？有人认为，“修”是什么都不执著，每天就闭着眼睛打坐；还有人认为，“修”不需要经过前面的任何次第，直接把密宗或禅宗中最甚深的部分拿出来观想即可。当然，对极个别利根者来讲，这也并非完全不可行，但就大多数人的根基而言，还是需要次第性的修持。

这一点，从世间的学习就看得出来。我们在学校读书，要先读小学，再读中学，进而读大学，不可能一步登天，直接就跨入大学校门。出世间的修行也是如此，除非你是利根者，有超胜的五根[75]，依靠上师简单的窍诀，当下便有顿悟的可能。但如果你通过详细观察，发现自己并非这种根基，那么最适合的修行之路，应该是先从理论下手，对此慢慢了解之后，再去实地修持每一个道理，如此内心才能渐渐改变，烦恼也会日益减少。

以前大多数的高僧大德，其实也是依靠这种次第一步步修持，最终认识了心的本性。所

[75] 五根：指信根、进根、念根、定根、慧根，此五法是生圣道的根本。

以，现在正在讲“共同加行”时，大家要好好观修六道众生的痛苦。尤其是人类之苦，佛陀在经典中讲述得特别广，大德们在论典中也描述得很细致。可作为后学者，我们有没有如实去思维、去修持？每个人反观自心就知道了。

庚五、怨憎会苦：

再来看看怨憎会苦是怎样的情形：很多人非常执著自己的财产，为了防止它被怨敌打劫，因而白天守护、夜间巡逻。

比如说，近年来阿根廷社会治安恶化，人人自危，为防止强盗入室抢劫，许多人都在房子的围墙上安装了电网，感觉就像监狱一样。虽然他们不愿意这样做，但形势逼人、迫于无奈，只能选择这种“极端”的方式来保护自己。汉地很多城市也是如此，为了保护财产、甚至生命，家家不得不装上防盗窗、防盗门，否则根本没有安全感。所以，深入思维便会了知，财产的本质是一切痛苦的根源，有了财产，痛苦自然而然就会降临。

华智仁波切讲的“怨憎会苦”，主要是阐述财产的过失。虽说从广义而言，遭遇任何麻烦、苦恼等不悦意对境，都是怨憎会苦，但此处着重讲的是财产。因为作为修行人理应知足少欲，

而财产却能给自己带来极大障碍。

许多人为了养家糊口，一辈子忙忙碌碌，没有机会修行，可是到了最后，自己的财产会意想不到地落入仇人手中。譬如，白天土匪会明目张胆地抢夺，晚上盗贼偷偷摸摸地窃取，甚至自己所拥有的牛羊，也会被豺狼等猛兽吃掉，最终一无所有。

大城市里就更可怕了。据一则新闻报道：2009年12月，一女人准备在自助银行存款时，旁边突然出现一个男子，用枪对着她说：“把钱给我，不然就杀了你！”她一下子就懵了，在极度恐怖中，只好将身上的一万多块钱给了他。当时是晚上8点左右，那男子得了钱后，迅速就消失不见了。可见，现在的社会很不安全，许多人的金钱、房屋、车辆等财产，随时都可能被盗贼洗劫一空。

那天我家来了个老乡，他在色达某单位做门卫。他说最近一个月里，小小的色达县，就有十五家被盗。有的是门被撬了，有的是窗被毁了，多则被偷了七八万块钱，少则也丢了一些小东西。这些治安问题，足以说明现在人的贪心越来越大，道德素质日益下滑。即使人们想尽办法，安装各种防盗措施，但也是“道高一尺，魔高一丈”，盗贼以更先进的工具轻而易

举就能攻破。

所以，现在的社会真的很可怕。不观察的话不觉得，但只要详细去观察，就会发现人们内在的悲心、利他心、知足少欲等精神财富越来越少，对外在的奢望、希求、恶意越来越厉害。这样一来，即使公安局等部门每年招的人再多，也无法力挽狂澜，甚至有时他们自己也贪污，变成了坏人。

相比之下，我们山里的修行人，除了简单的衣食以外，没有其他俗世的目标。也许在世人眼里，这种生活很痛苦，但实际上我们精神上的快乐，远远超过大城市里的大富翁。所以，道友们修行时要多反观自心："在这个世间上，我活着的目标是什么？旁人的所作所为又是为了什么？我应当选择和坚持什么？……"用自己的智慧观察之后，相信不难得出正确的结论。

其实，无论你拥有多少财产，都免不了遭受最初积累、中间守护、最后增长等无尽痛苦。诚如佛陀亲自授记的怙主龙猛所言："积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。"现在许多人日日夜夜绞尽脑汁，希望通过白手起家，有朝一日能变成富翁，这种愿望固然美好，可是真正成功的却屈指可数（积财）；即使中间有了点财产，也要拼命去守护，生怕一不小心就被

偷了（守财）；光是守护还不够，还想在此基础赚更多的钱，并将其作为一生幸福的保证（增财）。因此，为了这些财产，人们始终非常辛苦，根本不了解它无有实义，是一切祸害、痛苦的根源。

曾有一个美国人叫富勒，他就是从零开始，积累了大量财富和资产。30岁时，他已挣了100万美元。但他觉得自己的事业才刚开始，下一步的目标是要成为千万富翁。然而，随着财富的不断增加，他不但没有感到丝毫快乐，反而身体一天天垮下去了，家庭和婚姻也岌岌可危。于是他再再反思后，决定变卖家产，把所得收入捐给教堂、学校和慈善机构。而且他还跟妻子一起，为那些无家可归的贫民修建"人类家园"。目前，"人类家园"已在全世界建造了6万多套房子，为超过30万人提供了住房。富勒虽放弃了所有的财产，但他觉得自己是世界上最富有的人。

可见，世间人中也有看破今世的。不过他们的"看破"，并非完全明白了财产的实义，只不过在某些因缘的触动下，知道财富不会真正带来快乐，从而放弃了对它的追求。既然世间人尚能如此，我们作为修行人，就更不应该耽著财产了。（那天有个人说："别人跟我讲钱的过失，

我就是想不通。钱是真正的如意宝，有了它，吃饭也可以，坐车也可以……现在什么都要靠钱，所以钱是赐予一切悉地的如意宝！”）当然在佛教中，修行人的生活应不堕两边，既不堕于极其穷苦的边，也不堕于极其奢侈的边，这即是所谓的中道。因此，我们平时要经常发愿：“不生过富家，不转贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。”

关于财富的过患，米拉日巴尊者还说：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃为着魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。”

意思是，刚开始的时候，你会因财富而快乐，认为它可以满足一切，别人对你也极其羡慕：“啊，这个人有钱了，买房子、买车了！”（现在城市里的人，整天就这样互相攀比。）此时你纵然拥有再多钱财，对它的希求也不知餍足。

到了中间，因为有了一定的财富，就会被吝啬之结所束缚，舍不得用于上供下施，这些财富便成了着魔的根源，结果一旦怨敌等违缘出现，自己所积累的财产，全部会被他人享用。其实，稍微有点钱的人，有功德的善法做得很少，没意义的事情却做得很多。在他身边，总围绕着一大群人享用他的财物，贪心也一天比

一天大，而他自己所享用的，反而少得可怜。

最后，因为贪得无厌，甚至希求敌人的财物，钱财反成了断送性命的恶魔。因此，我们应当斩断这一轮回的诱饵，不要去希求魔王的财富。

以前阿底峡尊者刚来藏地时，僧人们为了表示尊重，就身穿华服，佩戴珠宝饰品去迎接。尊者一见这些人，急忙将头蒙起来。在旁的弟子大惑不解，请教尊者其中缘故。尊者回答：“藏地的魔鬼来接我了！”僧人们听后十分惭愧，赶紧将身上的华丽饰品拿掉，换上出家的三衣恭敬迎请，尊者才欢喜地接受。

阿底峡尊者之所以如此，并不是害怕一颗珊瑚、玛瑙，而是怕出家人太看重金银财宝了。佛陀在诸多经典中，常将财富喻为毒药、猛火、魔障，以警示修行人切莫希求，否则，它就会像怨敌的利刃般刺入你心。因此，我们沉溺在轮回中的众生，千万不要受财富的诱惑，不然，自己将永无出头之日。

其实一个人修行好不好，跟财产也有很大关系。如果你财产不多，至少会有时间去修行，否则，成天忙于打理财富，根本不会希求解脱。我就接触过许多富裕的居士，他们善根倒不错，很想弘扬佛法或认真修行，但由于钱太多了，

琐事也多，以致白天一直盘算，晚上睡都睡不着。甚至闭关修“人身难得”时，虽然眼睛闭着，心里却在琢磨：“我这笔钱怎么处理？今年公司会赚多少？下个月轿车怎么保养？……”想的全是财产方面的事情。相比之下，那些住在山洞或山林里的修行人，相续中除了佛法和解脱，几乎没有世间俗事，真的非常随喜。

所以，财富特别多的人，修行相当困难。听说有个富人去清净地方闭关，结果在21天里，根本不是在山洞修行，而是用三个手机一直在指挥。山洞里他都是这样的话，那下来后就更不用说了。这样“行持善法”，到底会有什么样的善根，相信大家也非常清楚。可见，修行人的财产多了，精力肯定会分散的。

寂天菩萨也说：“积护耗尽苦，应知财多祸，贪金涣散人，脱苦遥无期。”财富的积聚、守护、耗散过程中，充满着无边无际的痛苦，以此应知，财产是一切祸害的根源。那些因贪爱金钱而散乱的人，在他们心里，佛陀也显不出来，殊胜禅定也显不出来，一闭上眼就是人民币“哗啦哗啦”响，从来没有佛法的境界，如此一来，解脱之日势必遥遥无期。（有些人可能是前世的福报吧，即生中生活不是很困难，也不是很富裕，刚好具足修行的顺缘。我就很随喜这里的个别道友，吃得也不

错，也没有过多积累，每个月的钱刚刚好。是吧？）

要知道，一个人拥有多少财产，就会有与之同等的痛苦。诚如《亲友书》所言[76]，龙王有多少具宝珠的蛇头，就会遭受多少热沙之苦。少而言之，哪怕你只拥有一匹马，也会担心它被敌抢走、被贼偷走、草料不足，整天顾虑重重，给自己增添许多烦恼。那么同样的道理，拥有一只羊会有一只羊的苦楚，甚至仅仅有一条茶叶，也必定会有一条茶叶的痛苦。

因此，一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比。假如财产只有一条茶叶，痛苦则不会太大，但如果是一幢房子、一辆轿车，甚至一架飞机，那就完全不同了。美国很多富人都有私家飞机，但事实上，他们内心的痛苦比飞机还大。以前法王去美国弘法时，就坐过一架私人飞机。这飞机是一对老夫妻的，他们的财产很不错，女儿跟一个活佛成家了。对于这飞机，那个老人天天唠叨：“我的飞机如何如何……”他妻子一听就有点烦：“你已经老了，头发都白了，还总说这些！”“不说那怎么办？你看我们的车、我们的飞机……”据说两人整天为此吵架。

[76] 《亲友书》云：“智者痛苦如财多，少欲之人非如是，一切龙王头数目，所生痛苦如是多。”

可见，世间人的生活压力特别大。如果你有一辆普通轿车，维修和保养的花费不多，平时操心得也不厉害；但如果你的车是一百多万，那被刮伤了一点点，就要花好多钱去修，再加上加油费、过路费等，一个月下来需要不少钱。除了轿车以外，现在人还喜欢买最高级的房子。然而，房子越高级，各方面开销就越多，自己压力也越大。遗憾的是，现在人不明白这个道理，反而觉得痛苦越大，就越快乐，实在特别颠倒！

与之相比，真正的修行人对生活没有太多要求，他们唯一重视的，是内心的自在、安乐。以前华智仁波切和两位上师——如来芽尊者、晋美·陈雷沃热（菩提金刚）一起在外云游。他们衣着褴褛，沿路化缘，显得像乞丐一样。一次，一户牧民的家人死了，因地处偏僻，请不到其他出家人，见他们穿着僧衣，就请他们到家里做超度。

到了死者家中，三位尊者开始准备超度所需之物。这时他家的年轻姑娘回来了，看见在灶前做食子的华智仁波切，心想："我家真是可怜，竟然叫这些乞丐来超度。"于是狠狠踢了他一脚，生气地说："滚出去！"对于姑娘的恶言暴行，尊者只是笑了笑，好像什么也没发生，




继续做他的食子。

做完之后，他们以慈悲心念超度仪轨。完毕时，亡人梵净穴开顶，出现了往生的瑞相。家人见此情景特别高兴，供养他们三匹马、一头牦牛。华智仁波切说："我们不需要任何供养，有三匹马就会有三匹马的烦恼。"主人突然意识到这三位僧人非同寻常，忙追问他们的姓名。尊者向他们介绍了两位上师的尊名，但对自己却只字未提。（这些在《华智仁波切略传》中有，方便时你们看一下。）

从尊者一生的行持来看，他不仅教诫他人要知足少欲，自己也做到了"头陀行"。其实，知足少欲谁都会说，但真正能做到的寥寥无几。因此，我们应追随前辈大德的足迹，让自己的生活简单化，以成为一个名副其实的修行人。爱因斯坦在《我的世界观》中，有句话就说得很好，他说："我强烈向往着俭朴的生活……我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。"作为世间的科学家，他能有这样的认识，并让自己生活尽量简朴，的确很不简单。

最近，奥地利也有位富商，把 300 万英镑（约合人民币 3201 万元）的巨额财产，全部拱手捐给了社会，自己则搬进山里一座小木屋，过

起非常清贫的生活。之所以如此，是因为他逐渐意识到财富不再使他快乐。这些世间人，并没有受过知足少欲的佛法教育，但他们以自己的智慧观察后，认清了财富的真面目，诚如美国总统华盛顿所言：“钱财和名声带给人的只有痛苦，不是快乐。”所以，最终舍弃了所拥有的一切。

然而，现在城市里大多数人，还没认识到这一点，他们百分之百相信：物质越丰富，生活越奢侈，人就会越幸福。假如跟他讲起钱的过失，他就会认为是在诽谤“如意宝”——“你说钱不好？不要说、不要说。这是钱啊，一百块哦！”他们并不知道，一个人若清贫如洗，就不会有仇敌的骚扰，不论去哪里都无牵无挂，门开着就可以，出去多少天也无所谓。如云：“若无财产远离敌。”有了这样的境界，才是一种莫大的快乐。

《缁门崇行录》中记载，唐朝有位玄朗禅师，他住在一个小屋子里，四十多年只穿一件七条僧衣，一辈子就只有一个坐卧具。若不是为了查阅经典，他绝不随便点蜡烛；若不是要礼佛拜佛，绝不随便走动一步；平时除了念经、诵咒，没有一句多余的闲话。



《窍诀宝藏论》也讲过[77]，我们的身口意若能断除一切非法，所作所为都围绕着佛法，不造世间无义之业，那该有多好！可是这一点，很多人都做不到。他们说话 80%无有意义，甚至在造恶业；行为 80%没有功德，甚至非常颠倒；分别念 80%为胡思乱想，不是外散就是内收。所以，凡夫人该改的毛病太多了，不要认为自己修了几天，就能马上成就了。常有人抱怨：“我已经皈依一百天了，怎么还没开悟？”这种想法非常幼稚，修行是一条漫长的道路，千万不能急于求成。

我虽不敢说自己修行很好，但长期以来，这方面还是有点经验，就像一个老师，教学二三十年后，对学生的心态会比较熟悉。因此，刚出家、刚皈依的人，心特别急，很想马上成就，我也能理解。但你们不能太过了——“昨晚我一直念金刚萨埵心咒，但今早起来想了想，好像没什么梦相，也没见到金刚萨埵，这是什么原因？是我业力太深重，还是行为不如法？上师您可不可以给我指点一下？”不能太着急哦！

[77] 《窍诀宝藏论》云：“断除身体颠倒之行为，断除口中无义之言语，断除意识妄念之散收。”

总而言之，怨憎会苦非常多，说都说不完。诚如《正法念处经》所云："怨憎不爱会，犹如大火毒，所生诸苦恼，此苦不可说。"怨憎会苦是一种不愿接受的痛苦，比如房子不愿被大火烧毁，身体不愿被药毒害，面前不愿见到关系最不好的人，正常闻思、工作时不愿出现不顺心的事……但结果往往事与愿违，这即是轮回的本性。

明白这一点后，大家也没必要怨天尤人，甚至诽谤因果："好倒霉啊，为什么我做善事就碰得头破血流，别人做恶事却没有报应？说什么善恶有报，因果根本就不存在！"这种论调特别可怕。要知道，万法都有一种自然规律，只有因缘成熟时，果报才会呈现出来，而不能只看一时的苦乐感受。因此，我们作为修行人，在经常观察自心的同时，也要了解世俗的各种因缘，否则很容易对正法产生邪见。

当然，生邪见的人，往往是不明事理所致。正如《弥勒请问经》所言[78]：不能因憎嫉某人，对法也憎嫉；不能因某人的过失，迁怒于法；不能因怨恨某人，对法也生怨。其实，佛法百分之百是正确的，只不过修行的人有时达不到

[78] 《弥勒请问经》云："不以憎嫉人故而憎嫉于法，不以人过失故而于法生过，不以于人怨故而于法亦怨。"

那种境界而已。同样，即便是我们自己，若不认识佛陀所赐的珍贵教义，也只能算是名相上的出家人或居士。或许你自认为很了不起，但你所希求的道路，已经是另一个方向了。

如今，我们站在人生的十字路口，一边是永恒的黑暗，一边是光明福祉，今后要去向哪里，完全掌握在自己手中。在座的道友都发了菩提心，出家人当然是了无牵挂，唯一的任务就是行持正法；而即使是在家人，对世间的执著也要有所减轻。有位居士学了一些法后，说："我现在已经是个无牵无挂、无著无碍、无有执著的清净居士了。我不是随便赞叹自己，因为我有几大优点：第一、自学佛以来，我从不跟家人吵架，包括父母和儿子；第二、自学佛以来，我从不看电视、电影、连续剧，包括新闻；第三、自学佛以来，我从不做无意义的事，包括逛街。通过这三点，我觉得自己是很了不起的修行人！"

城市里的人尚能如此，那我们山里的出家人，就更应该这样了。在座的道友看破今世，舍弃家庭等一切来学院修行，的确非常不容易。看到你们一张张面孔，我时常会想："这些人还是很有善根，很了不起。你们在家时，一个个都是父母的宝贝。多年来父母把希望寄托在你

身上，可当你长大以后，头发就飞到虚空中去了。这样的话，父母心里也许会有一滴泪水，慢慢融进自己的血液。但这滴泪水是有功德的，随着你的修行增上，他们一定会得到利益。”

所以，希望你们不管出家还是在家，都不要变成业际颠倒者。毕竟学佛的因缘非常难得，有时站在城市的十字路口，看着来来往往、熙熙攘攘的人流，其中学佛的连万分之一都没有；相续中生起闪电般的善念、放弃一切到清净道场行持大乘佛法的人，更是少之又少。因此，你们应珍惜这来之不易的机缘，一定要追随往昔出世的诸佛、圣者前辈的足迹，尽量根除对受用和亲人的贪执，像鸟雀寻找当天食物一样，无牵无挂地唯一修持正法。

当然，完全像鸟雀一样，修行一天就找一天的粮食，恐怕不太现实。但至少也要像前辈修行人那样，夏天准备好冬天的食物，冬天就一直闭关，第二年再出去化缘。对信心具足的修行人而言，《修心门扉》中说了，生活上不会有很大困难。所以，大家应以知足少欲的方式，尽量过一种清净的生活，如《亲友书》云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜。”

对于上述道理，每个人要认真思维、反复观修。

第五十四节课

“人类之苦”的八支分苦中，今天讲第六个——爱别离苦。

所谓爱别离苦，是指所亲爱之人，以某种因缘互相离别，不得共处，由此产生极大苦楚。如《大毗婆沙论》云：“诸可爱境，远离身时，引生众苦，故名爱别离苦。”这种现象在世间上比比皆是，两个相爱的人有时由于因缘穷尽，不得不劳燕分飞，其中一者若对此无法接受，甚至会因绝望自杀，做出种种无知的行为来。

其实，如果认识到这种痛苦的本体，就不会有那么沉重的打击了。要知道，爱有狭义、广义之分：广义的爱，是对一切众生不计回报的付出，这是一种大爱；而狭义的爱，只限于男女之情，这种爱完全是折磨，在没认识它的本性之前，只会给你带来痛苦。而唯有断除了对它的执著，才不会有那些忧愁、怖畏、悲愤。如《大般涅槃经》云：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

现在很多人都活在患得患失中，这种心态，往往是源于对某个人的爱执。正因为对所爱之人太过痴迷，以致醉生梦死、执迷不悟，耗尽




了一生的时光。实际上若能明白这种苦的本质，相信很多人会对自己的追求重新定位。所以，在学习《前行》时，大家也要了解世间百态，只有这样，才能更好地引导众生。

如今许多人特别迷茫，当执著一个对境时，加上社会风气的推波助澜，自己很难从中解脱出来。尤其是一些年轻人，对人、财、物的执著相当可怕，尽管这些很折磨人，但他们却无力自拔、越陷越深。因此，要想摆脱这一切，只有依靠佛法的力量，若能认识心的本性，或对俗世的虚幻无常通达无余，一切的痛苦则很容易转为道用。

其实，对每个人来讲，精神财富远远超过物质财富。物质财富固然能解决一时的贫困，但却遣除不了内心的痛苦；而精神财富，尤其是佛教中看破今世、断除我执、证悟空性、了知无常等教义，不管你是什么身份，出家也好、在家也好，汉族也好、藏族也好，乃至任何民族、任何国家的人，只要拥有了这些理念，就会成为世间上最快乐的人。

在座的很多道友，从外在形象、服装上看，一个个都大同小异，但有些人因前世的信心和今生的努力，各种因缘聚合之后，将佛陀的大慈大悲与空性教义融会贯通，这样一来，无论

他弘扬佛法、利益众生，还是自己面对生老病死，都会游刃有余，无论身在何处，生活都会非常快乐。

当然，作为凡夫人，尚未登地或成就之前，身心上难免会有恍恍惚惚的痛苦，但对于这些痛苦，我们不会像从未学佛的人那样特别执著——以前我家来了个老乡，他为了家人的事情，一直哭哭啼啼讲了很多。他走之后，旁边的一位堪布说："这些世间人太执著了，执著得那么厉害呀！"的确，他们把名、财、情等完全执为实有，正因为执为实有，这些就会实实在在地伤害自己，实实在在地带来不便。

现在，很多人都徘徊在人生的十字路口，对左右两边犹豫不定、不知方向。所以，我们一定要引导他们通过学习佛法，从心坎深处希求人生的光明之路。当然，最有意义、最有价值的道路，无疑就是大乘之道。如果你们已入此道，就应该勇往直前、义无反顾，直至达到目的地为止。在这个过程中，就算遇到各种障碍、困难，每一个人也不应该退缩！

庚六、爱别离苦：

流转世间的一切众生，都对亲友等自方爱恋有加，对怨敌等他方恨之入骨，堕入亲戚、

朋友、眷属的情网中，结果为了他们受尽苦难。其实，亲友之间的暂时相聚，同样是无常离别的本性。但大多数人却不明此理，对他们来说，亲人离开人世，或者流离失所、沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比他本人还痛苦。

特别是，父母对子女十分爱执，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一会儿又忧虑他生病死亡。（我们为什么要报答父母的重恩？就是因为他们为我们付出太多了，跟其他人完全不同。）即使是子女老了，父母仍会这样担忧。鸠摩罗什翻译的《佛说父母恩重难报经》中，佛陀就讲了父母的十种恩德[79]，每一种恩德均由两偈阐述，其中有一偈云："母年一百岁，长忧八十儿，欲知恩爱断，命尽始分离。"意思是即使老母年愈100岁，也会时时挂念80岁的儿子："他在外面身体好不好？会不会遇到困难？会不会再不回来了？……"除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。如果是宝贝儿子或女儿生病了，父母宁愿以自己的性命换取子女健康，他们心里挥之不去的

[79] 一、怀胎守护恩；二、临产受苦恩；三、生子忘忧恩；四、咽苦吐甘恩；五、回干就湿恩；六、哺乳养育恩；七、洗涤不净恩；八、远行忆念恩；九、深加体恤恩；十、究竟怜愍恩。

唯一牵挂就是孩子，为了孩子总是劳心费神，含辛茹苦。同样，与亲友之间如果情意缠绵、纠缠不休，势必也要感受这样的忧苦。

因此，人与人之间所谓的感情，不要说用中观的离一多因、有无生因观察，就算用简单的推理去分析，也都是痛苦之因。然而，众生因无始以来的执著所致，不知这种爱执是源于前世的恶缘，故很难不受它的束缚。

佛经中记载[80]，昔有一婆罗门生了个儿子，7岁时便因病而死。婆罗门伤心欲绝，决定去找阎罗王，把儿子的命要回来。他到处打听如何才能前往阴间，一群婆罗门告诉他："人活着的时候，通常见不到阎罗王。不过如果你执意要去，向此西行四百里有一条大河，河中的城是仙人行经人间停宿的地方。每月八日阎罗王将经过那座城，只要你守持斋戒，必定能如愿见到！"

后来，婆罗门历经千辛万苦，终于见到了阎罗王。他恳求阎罗王让他儿子重新活过来，阎罗王说："你儿子正在东园玩耍，如果他愿意，你就可以带他回去。"他欣喜至极，立刻直朝东园奔去。结果他儿子见了他，根本不理他，甚

[80] 此公案详见《法句譬喻经·道行品第二十八》。

至还呵斥道："你这不明事理的愚痴老头，我只是暂时寄住在你家，所以被称为你的儿子。现在我在这里已另有父母，你还是打消妄想，早点回去吧！"婆罗门满怀悲痛，怅然离去。

他回家后实在想不通，就去问佛陀整件事的缘由。佛陀说："你真的是愚迷无知啊！父子、夫妻只是暂时的因缘聚合，才聚到了一起，就如寄居一处的旅人们般，不久便会离散……[81]"佛陀开示了爱别离苦的道理，婆罗门顿时心开意解，遂于佛陀座下出家，终证得阿罗汉果。

可见，佛经中有许多对人生的透彻认识，如果人人都能懂得，就不会有特别强烈的苦受了。否则，一旦与所执著之人别离，便会感到天崩地裂、极难忍受。即使这种苦发生在别人身上，自己也会难以释怀。世间上有好多故事和电影，之所以感人至深、流传千古，就是因为它的情节十分悲哀，而这种悲哀，实际上就是爱别离苦。

拿孟姜女的故事来说，当年秦始皇为修长城，到处抓人做劳工。孟姜女刚成亲不久，丈夫也被强行抓走了，从此两地相隔、音信全无。

[81] 《法句譬喻经》云："佛告梵志：汝实愚痴，人死神去，便更受形。父母妻子，因缘会居，譬如寄客，起则离散。愚迷缚着，计为己有，忧悲苦恼，不识根本，沈溺生死，未央休息。唯有慧者，不贪恩爱，觉苦舍习，勤修经戒，灭除识想，生死得尽。"

孟姜女日夜思念着丈夫，于是做好几件寒衣，亲自去千里寻夫。到了长城，她一站一站询问，结果终于打听到，丈夫已因饥饿、劳累而死，尸骨被埋在城墙底下。（据历史记载，修长城累死了好多人，死后大多被埋在那里。所以我去长城时一直念观音心咒，一边看着那些石头，一边想："下面会不会有很多尸体啊？"）孟姜女哭了三天三夜，哭得天昏地暗，连天地都感动了。后来，一段长城突然倒塌，露出来的正是她丈夫的尸骨……

藏地也有类似的故事。果洛地方有个女人，丈夫去打仗了，再也没回来。她日日以泪洗面，久而久之，就疯掉了。她疯了以后，自然唱起很多悲歌，可能是发自内心的缘故吧，每一首悲歌的词都很优美。这是流传很广的一个故事，在我小的时候，老人们经常讲起，听后让人觉得这种执著很可怜。

前几年，有一部很出名的电影叫《云水谣》。我虽然没有看过，但别人给我讲了里面的情节：上世纪40年代，两个台湾年轻人一见钟情，并成了亲。后因政治动乱，男的辗转来到大陆，奔赴朝鲜战场当兵，并把名字也改了。此时他结识了一位战地护士，由于种种原因，最终与她结了婚。而身在台湾的那个女人，始终坚贞不渝，并以儿媳的身份主动担负起照顾他母亲

的重任，开始了漫长而无望的等待。后来两岸关系有所好转，她有机会来大陆办画展，在养女的帮助下，终于打听到了丈夫的消息——他多年前在西藏雪崩中殉难了。此时，她已苦苦等了近60年。这部影片是根据《台湾往事》改编的，由两岸三地多位知名演员联合演出，2006年国内票房排名第八。据说很多人看了后，都感动得流下眼泪。

还有，以前法王去印度时，在香港停留过一段时间，当时很多香港居士都赞叹一部电影——《妈妈再爱我一次》。剧中讲述了一位精神病医生留学归国后，偶然发现院中的一名病人，竟是他失踪18年的母亲……该剧主题是“世上只有妈妈好”，刻画了母亲的崇高、母爱的伟大。这部电影十分感人，观众们看后哭成一片，是一部公认的“哭片”。在我们眼里，这片子最打动人的地方，其实是母子聚合与离别的场面，这即是佛经中讲的爱别离苦。

这样的故事还有很多，如牛郎与织女、梁山伯与祝英台、陆游与唐婉……讲的都是人和人之间的互相执著。由于他们没有证悟空性，不了解一切聚散都是因缘，所以一旦面临生离死别，就万分痛苦、肝肠寸断。这种痛苦被搬上荧屏之后，人们也觉得非常真实。然而在通



达佛法的人看来，这一切只不过是因缘而已，没有什么好耽著的。

《法苑珠林》中就讲过一个人，丈夫被毒蛇咬死了，她并不悲痛，什么感觉都没有。旁人觉得奇怪，问：“你为何不伤心啼哭？”她说：“夫妻犹如林中的飞鸟，有缘即合，无缘即离，没什么可痛苦的！[82]”后来，这就演变成俗话所说的：“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。”可见，夫妻聚合只不过是暂时的缘分，因为各自业力不同，一旦大难来临，只有独来独去、各奔东西。《毗奈耶经》亦云：“一切恩爱久共处，时至命尽会别离，路宿树下且随飞，妻子眷属皆如是。”

同样，上师和弟子、老师和学生的关系也是如此。以前我读师范时，班里有九个凉山州的同学，他们只读两年，而我们读四年。所以，两年后他们离开时，全班三四十个同学抱着这九人不放，舍不得让他们走。大清早去送行时，一两个人抱一个，哭得稀里哗啦。后来老师批评说：“车马上就开了，车票都已买好了，你们不放不行！”于是，大家只好抱着、哭着把他

[82] 《法苑珠林》云：“譬如飞鸟暮宿高树，同止共宿，伺明早起，各自飞去，行求饮食。有缘即合，无缘即离。我等夫妇亦复如是，无常对至，随其本行，不能救护。”

们送进了车站，一路引来了许多人的围观。这是什么原因呢？就是因为当时没学过“爱别离苦”。（众笑）

其实，只要以智慧认真观察，就会发现亲友也不一定是真正“亲”。比如，父母自以为对孩子情深意切、甚为慈爱，可这种慈爱完全是颠倒的，最终只能害了他们。为什么这样说呢？你们想想：儿子小的时候，衣来伸手、饭来张口，父母为他做好所有的事，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终身伴侣的妻子，这实际是把他捆缚在了轮回的绳索上。常有许多老居士说：“上师您加持加持，我家孩子快30岁了，马上过期了，一定要……”那天还有个人给我打电话：“上师啊，怎么办呢？我家‘传承’断了！”因为她开始是在讲学《入行论》的情况，我就以为是《入行论》的传承断了，结果弄了半天才明白，她说的是家族香火的传承断了。

而且，父母还教给孩子如何制伏敌人、扶助亲友、发家致富等造恶的方法。就现在的父母而言，常教孩子从小怎么杀生，怎么吃蛇、吃虾、吃青蛙……有时在餐厅看到这一幕幕，真的觉得很悲哀。父母虽然很想对孩子好，但他们的“专业”除了杀盗淫妄，也教不出对今生来世有利的行为，这无疑会导致子女无法从



恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的坑害了。

要知道，真正去害一个人，不一定是用武器当面刺杀，日积月累的错误引导，对生生世世才是致命的毒害。当然，父母也不是故意去害子女，只是他们太愚痴了，由于受环境、教育等各方面影响，所作所为无一不是恶业。因此，在这种环境中长大的孩子，所学也只有造恶而已，除此之外，不会有优良、高尚的慈悲理念。即使子女偶尔因善根萌发，想学佛、出家或做善事，父母也会心生不满、横加阻拦，千方百计去破坏。由此可见，很多父母确实可怜，他们思维是颠倒的，行为也是颠倒的，最终不但利益不了子女，反而可能会害了他。

现在很多人说父母是最好的，这一点我们也不否认，正如刚才佛经所言，父母为儿女付出了很多心血，应当报答他们的恩德。但另一方面，对父母也不能太执著。曾有个人说：“如果我母亲死了，我一天也活不下去，要么一头撞死，要么……反正肯定会去死。一想到母亲不在了，我的心就崩溃了！”话虽如此，但你母亲若真的死了，你会不会撞死也不一定。可单单是你这种想法，就是不懂轮回的本性所致。

当然，父母也是一样，不应该对子女太执

著，以为他百分之百对你有利。要知道，真正孝顺的孩子为数不多，那许多子女是怎样对待父母的呢？最初吸取父母身体的精华，中间抢夺他们口中的饮食，最后夺取他们手中的财产。父母再怎么疼爱儿女，他们也会反过来与父母作对。父母将毕生不顾千辛万苦、罪大恶极、臭名远扬而积累下来的财富，毫不吝惜地全部给予子女，他们却觉得这理所当然，无有一点一滴感激之情。在这个世间上，就算只给个普通人一把茶叶、请吃一顿饭，他也会喜不自禁地连连道谢，可是对子女来说，哪怕给了他一大笔钱、一套房子，他也满不在乎，觉得这没什么，还认为父母的财物由自己来享用天经地义。

而且，兄弟姐妹之间，也常为了财产而你争我夺，互不相让。平时他们从不关心父母，一旦父母重病垂危，就一个个都跑来了，生怕财产落入了别人腰包。纵然父母把财产给了子女，他们也没有答谢之意。即使父母已倾囊相送，他们却仍是一要再要，甚至父母念珠里有一颗记数用的精致珍珠，他们也会死皮赖脸地要走。

这种情况不仅藏地有，汉地实际上也很多。听说有个人自己条件不错，却把父母安置在一

所简陋的房子里。这还不算，别人送给他父母一台电视，他回来看到了，忙说：“你们眼睛不太好，看不了电视。还是给我吧，我们年轻人喜欢看。”然后，父母只能眼睁睁看着电视被他搬走了……

其实子女这样对待父母，父母最终也会有怨气的。最近我去了几家养老院，那里的条件有好有坏，但有一点相同的是，很多老人都有自闭症。我敲门的时候，他们先是不出来，就算出来了也是怨天尤人，说这个、说那个，一肚子都是牢骚。他们始终觉得，所有人都很虚假、不值得信任，即使我们慈爱地给他些东西，他也觉得是骗人的。为什么呢？因为他最信赖的子女，如今都抛弃了他，那还有谁值得去相信呢？

明白这一点后，父母也没必要执著子女。就拿女儿来讲，倘若她贤惠善良、聪明能干，迟早会成为别人家的媳妇，对自己方面起不到什么作用；倘若她性情恶劣，成天在婆家吵架，最后呆不下去了，只好抱着孩子回娘家，给家人蒙羞。

其他的亲戚也不例外。当你财力十足、幸福美满时，所有人会把你奉若神明，明明不需要，他们也竭尽全力地帮助你，将饮食财产主

动送上门来；而一旦你身败名裂、身无分文，即便没做一点错事，他们也像仇人一样对待你，纵然你诚心利益他们，所得到的也是恩将仇报。

由此可见，子女、亲友等无有丝毫实义。故佛在《菩萨本行经》中说："富贵荣禄，众苦之本；居家恩爱，犹如牢狱之中。"荣华富贵都是无常的，如果去执著，就会成为众苦的根本；家人恩爱也是如幻的，如果去贪执，只会将自己束缚在轮回的牢狱中。

尤其是当今时代非常现实，有些人退休前门庭若市，退休后门可罗雀；退休前一呼百诺，退休后呼天不应；退休前众星捧月，退休后鞍马稀少。现在世风日下、人心不古，许多人从官场上退下来后，常有"人走茶凉"的慨叹。所以，若能明白这些道理，自己对很多人和事就不会那么执著了。

《大庄严论经》[83]中有这样一则故事：从前，有个人叫称伽拔咤，他家世代都是巨富，但到他这一代开始没落，财力衰耗，最后变得一贫如洗。这时所有亲友都不理他，反而轻蔑他，不把他当人看。他实在无法面对，只好痛苦地

[83] 《大庄严论经》：十五卷，印度马鸣菩萨造，鸠摩罗什译。又作《大庄严经论》、《大庄严论》、《大庄严经》，收在《大正藏》第四册。主要是搜集佛陀本生，及诸种善恶因缘、譬喻等九十章故事，以供求道者参考。

背井离乡，去往别的国家谋求生路。经过多年不懈的努力，他终于获得了大量财富，准备返回家乡。

亲友们听见他回来的消息，立刻改变态度，纷纷拿着食物、香花等到路上迎接。他得知后，故意衣衫褴褛，混杂在前头仆人的队伍里。他昔日贫困潦倒时还是青年，如今成了富翁已是老人，所以谁也不认识他。

亲友们向他打听道："衣锦还乡的称伽拔咤在哪里？"

他说："还在后面。"

亲友们又向后面的人打听："哪一位是称伽拔咤？"

回答："刚才前面那位就是。"

亲友们忙回头找到他，责问："你为什么这样做？"

他冷淡地回答："你们想见的称伽拔咤，坐在后面的骆驼上。当年我穷途没落时，诸位不理睬我，而现在却忙着来迎接。事实上，你们不是迎接我，只不过是为了我的财产，这些财产就放在后边的骆驼背上！"[84]

[84] 《大庄严论经》云："竺叉尸罗国有博罗吁罗村，有一估客名称伽拔吒，作僧伽蓝，如今现在，称伽拔吒。先是长者子，居室素富，后因衰耗，遂至贫穷。其宗亲眷属尽皆轻慢，不以为人，心怀忧恼遂弃家去。共诸伴党至大秦国，大得财宝还归本国。时诸宗亲闻是事已，各设饮食香华妓乐于

可见，亲朋好友的恭维、尊敬，不一定是真心的，往往都怀有各种目的。原来某地一个活佛去了美国，五六十年没有回国，后来有一次他要回来，亲友们兴奋得不得了，里里外外张罗了很长时间。但那个活佛回到家乡后，可能因为是修行人吧，对所有人一分钱都没给，只是平平淡淡见了个面。结果他离开的时候，一个人都不去送。

所以，在现实生活中，亲怨有时很难分辨。以前阿凡提当州长时，来往于他家的人络绎不绝。一天，邻居冒昧地问："你家每天有这么多客人，你到底有多少朋友啊？"阿凡提回答："等我不当州长、削职为民时，那时候再告诉你。"其实他也很清楚，一旦自己下了台，就不会有这么多"朋友"了。所以，执著亲友没有丝毫意义。

关于断除对亲友的贪执，米拉日巴尊者就有很好的教言。当年尊者在光明洞闭关时，有

路往迎。时称伽拔吒身著微服在伴前行。先以贫贱年岁又少，后得财宝其年转老，诸亲迎者并皆不识，而问之言：称伽拔吒为何所在？寻即语言：今犹在后。至大伴中而复问言：称伽拔吒为何所在？诸伴语言：在前去者即是其人。时宗亲往到其所而语之言：汝是称伽拔吒，云何语我乃云在后？称伽拔吒语诸宗亲言：称伽拔吒非我身是，乃在伴中驼驴驮上。所以然者？我身顷来，宗亲轻贱，初不与语，闻有财宝乃复见迎，由是之故在后驮上。宗亲语言：汝道何事不解汝语？称伽拔吒即答之言：我贫穷时共汝等语不见酬对，见我今者多诸财宝，乃设供具来迎逆我，乃为财来，不为我身。"

一次去孟津化缘，被一对老夫妇请到家里应供。老夫妇见尊者长得不错，修行也好，就问他："你从哪里来？有没有亲人？"尊者答言："我舍弃了家乡，也没有亲人，我就是这样一个乞丐。"老夫妇听后，说："我们也没有子女，你就做我们的义子吧！我们有块好地，你可以去耕耘；然后再找个好姑娘，生个可爱的儿子，这样一来，你不久就会有很多亲友了。"

米拉日巴尊者说："这一切我都不需要，我舍弃他们还来不及呢。"于是以歌唱道："子初悦意如天子，慈愍之心难形容，中间过分催索债，虽施一切无悦时。别人之女迎入内，大恩父母逐出外，父亲呼唤不答复，母亲呼唤不应声，后成冷淡之邻居。勾结狡者造恶业，自生怨敌刺痛心，应断轮回之耙绳，世间子孙我不求。"

意思是，儿子刚降生时犹如天子，可爱得不得了，但长大后就成了讨债鬼，即使给他一切，也没办法取悦他。待他把别人的女儿娶回家，就会把大恩父母逐出门外。父母怎么呼唤，他也不搭理，就像关系冷淡的邻居一样。甚至他还与恶人勾结，做尽坏事，刺痛父母的心。故应断除轮回的绳索，世间的儿子我不要。

老夫妇又说："儿子的确可能会变成仇人，

那么就要一个女儿吧，女儿还是很可爱的。”尊者又以歌唱道：“女初笑颜如仙童，掠夺财宝具大力，中间讨债无尽头，父前公开索要走，母前暗地偷偷带，施给不知报恩德，嗔恨大恩之父母，后成红面罗刹女。若善他人之荣耀，若恶自己祸害源，祸害魔女刺痛心，断除无觉之忧愁，祸根之女我不求。”

老夫妇不甘心，继续劝道：“没有子女也倒不要紧，但若连一个亲戚都没有，你会处处受人欺侮的。”尊者摇摇头，唱道：“亲友初遇见欢颜，密切来往漫山谷；中间酒肉如还债，送他一次还一度；后成贪嗔争吵因，恶友讼因刺痛心。舍弃乐时之食友，世间亲友我不求。”

汉地、藏地都有这种情况：开始的时候，亲友之间你请我、我请你，显现特别热情；到了中间，就开始讲条件了，你请一次，我才还一次，不像最初那样了；最后关系越来越僵，甚至还会互相争吵。这就是世间的亲友，对此也没必要希求。

总而言之，儿子、女儿、亲友等，都不应该去执著，这就是所谓的看破今世。尽管这一点很难做到，但作为修行人，只要懂得了爱别离苦，定能慢慢看淡这一切。否则，你天天想孩子、想父母、想朋友……心里装的都是这些，




那根本不会有修行的时间，也不会有大慈大悲的位置。

当然，对在家人而言，将子女亲友完全看破并抛弃，也是不现实的。但即便如此，你也不能太执著。毕竟聚散离合是轮回的规律，明白这个道理后，修行自然比较成功。否则，你都修行很长时间了，亲人离去还特别痛苦，甚至不想活下去，那就不是修行人了。所以，大家要好好观修爱别离苦！



第五十五节课

下面继续学习“人类之苦”中的第七个——求不得苦。

所谓求不得苦，是指世人欲望无有限度，因各自职业、地位、爱好、身份等不同，以致所求目标也各式各样，若对自己所爱乐的事物，如财产、地位、美色等，求之而不能得，这种痛苦即为求不得苦。如《大毗婆沙论》云：“求如意事，不果遂时，引生众苦，故名求不得苦。”

平时我跟许多人接触的过程中，常发现他们的苦受、烦恼、忧愁，大多数都是求不得苦。尤其是现在的世间人，因看得太多、听得太多，以致所追求的目标和花样也很多。他们见到别人穿高档衣服、吃美味佳肴，住奢华豪宅、开高级轿车，自己没有的话，就会特别伤心。而我们学佛的人完全不同，尤其是观过轮回痛苦的人，对世间一切不会特别执著。如果各方面因缘具足，你有这些外在条件，那去享用也可以；但若实在得不到，自己也能坦然接受，并不会苦苦强求。

所以，当今时代确实需要精神食粮，有了它，无论遇到什么情况，都有一种面对的勇气。



否则，内心的欲望得不到满足，就觉得自己极其倒霉、一无是处，这样想的结果，只能产生越来越大的精神压力，弄得自己无所适从。

要知道，梦想与现实之间有距离，许多事情不一定如愿以偿，这是很正常的。《仁王般若经疏》也说：“事与愿违者，即是求不得苦。”但世人达不到自己的目标，心里往往会产生忧愁、悲伤，如《六度集经》所言：“事与愿违，忧悲为害。”这是没有必要的。如果你学过大乘论典，心胸就会非常开阔，所求的东西得到了，不会过于欢喜；得不到，也不会过于伤心。因为你知道这一切都是因缘，因缘具足时，不费力也会自然成功，而如果因缘不具足，再努力也无济于事。

因此，对很多心理不平衡的人来说，佛法是内心创伤愈合、防止再次受伤的甘露妙药，只要你心态健康了，即使身体上有病，状况也不会太糟糕。当然，最快乐的人，是身体健康、心理也健康，若能具足这二者，就算没有财富、地位、受用，也会活得快快乐乐。否则，纵然你天天住得好、吃得好、穿得好，可是心里的隐患不断发作，外在的物质条件再好也没用。所以，许多发愿文都提到要回向“身心健康”，这也是修行中不可缺少的顺缘。

其实，用佛教的慈悲观、人生观调伏自心，对心理健康会起到很大作用。有些人以前像发疯了一样，时刻都在为生活、感情所困，但学佛后明白一切都是因缘，想通了也就放下了，反而觉得过去特别疯狂，对自己经常呵斥——还是从文字上讲吧，不然我一直发挥的话，待会儿又该讲不完了！

庚七、求不得苦：

在这个世界上，不管是谁，没有一个不渴求幸福快乐的，趋乐避苦是人人与生俱来的天性，可真正能如愿以偿的却寥寥无几。有的人为了舒适安乐而建造房屋，没想到房屋突然倒塌，自己被埋在里面；有的人为了充饥果腹而享用饮食，结果却染上疾疫，危及生命；有的人为了身体健康而服用药物，结果竟发生反应，提早离开人间；有的人为了获取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼、客死异乡；有的人为了谋求利润而拼命经营，结果被仇人毁得倾家荡产，沦为乞丐……

无论是什么样的人，虽然都有自己的目标，如农夫希望庄稼丰收，知识分子希望学业有成，公务员希望在政界中得到高位，但在所有的目标中，我觉得大乘佛教的目标最不可思议。为



什么呢？一是它时间漫长，从初发心乃至成佛之间；二是它范围广大，利益三界的一切众生。相比之下，如今被称为“世界上最伟大的人”，也只是帮助了一部分人类而已，实无法与大乘的愿力同日而语。

曾有一位法师说：“愿大，力就大。”我特别喜欢这句话。的确，她在这种信念的支持下，利生事业不可思议，非常广大。可见，一个人能否有所作为，关键要看愿力大不大。如果愿力很大，想帮助全世界的苦难众生，那力量和机会自然会具足，短时间内这种因缘也可以成熟；反之，假如成天想的只是自己好好生活，那么，所作所为也就只能围绕着这个而已。

其实，求不得苦往往是源于狭隘的思想。倘若一味只为了自己，得不到预期的财富、地位，必定会因此而苦恼。对我们很多人来说，除了圣者以外，为自己流泪的人比比皆是，为众生流泪的却寥若晨星。由于每个人有强烈的我执，因而，感受求不得苦的人多之又多。

放眼周围，无数人为了今生的幸福、受用，尽心尽力地辛勤劳作，他们却并不知道，如果没有前世的福德因缘，今生再努力也无济于事，到头来不但得不到这些，甚至解决暂时的温饱也成问题。我就有这么一个亲戚，在我很小的

时候，他就为生活而四处奔波，前不久我在一所寺院又见到他，他辛苦一辈子所追求的快乐和财富，到现在还没有得到。可见，就算是小小的希求，有时也需要前世的因缘。

这一点，出家人、在家人都一样。即使每个人拥有同等的缘分，但由于各自福报不同，最后的结果也会千差万别。就算是同一个老师教出来的学生、同一个父母所生的孩子，未来的命运也都有天壤之别。所以，我们不得不承认，若想得到梦寐以求的东西，除了勤奋努力之外，前世的因缘也不可或缺。

佛经中就有这样一则公案[85]：从前，印度王舍城有很多富翁，他们中拥有一亿财产的，都

85 《杂譬喻经》云：“昔王舍城中，人民多丰饶，九品异居，不相杂错。别有一亿里，有一亿财者，便入中。时有居士，规欲居中便行治生，苦身节用广诸方计。数十年中，九十万数未满一亿，得病甚笃，自知不济。有一子年七八岁，嘱语其妻曰：吾子小大，付与财物令广治生，使足满一亿，必居其中，全吾生存之愿矣。言竟终亡。丧送事毕，将子入示其宝物：父有遗教，须汝长大具一十万足满一亿，居亿里中。子报母言：何必须大？便可付我早共居之。母即付之。于是童子以财物珍宝，供养三尊，施与贫乏者，半年之中财物尽了。其母愁恼怪子所作，童子未几身得重病，遂便丧亡。其母既失物，子又幼丧，忧愁忆之。中有最富者，八十居而无子姓，于是童子往生其家，为第一妇作子。满十月生，端正聪明自识宿命，母自抱乳确不肯食，青衣抱养亦复如是。儿前母闻生子如是，偶往看见爱之，即抱呜嗽，开口求食，长者大喜重雇其价，使养护子。长者便与夫人议曰：吾少子性，他人抱养不肯饮食，此妇抱撮儿辄欢喜，吾今欲往迎取以为小妻，令养视吾子，为可尔不？夫人听之。便以礼娉迎来，别作屋宅分财给与无所乏短。儿便语母：为相识不？母大怖懅，而言不相识。儿白母言：我是母之前子，取母九十万分用布施，今共来作八十亿主，不劳力而食，福为何如耶？”




住在“一亿里”这个富人区。当时有位商人为了能成为其中一员，拼命工作、缩衣节食，将毕生心力投注在累积财富上。经过数十年的努力，眼看着家产将近一亿了，商人却在此时积劳成疾而病倒。临终前，他告诉妻子，希望年幼的儿子将来继承他的遗愿，成为拥有一亿家产的富翁。

商人死了之后，妻子含泪将遗嘱告诉儿子。儿子听完母亲的话，让母亲把财产交给他处理，并承诺很快就能住进“一亿里”。母亲放心地将财产交给他，岂料他广行布施，供养三宝、周济穷人，不到半年光景，所有的家产全部散尽。更不幸的是，儿子此时得了重病，短短数日便死了。商人的妻子见财产没了，儿子也死了，悲痛欲绝、伤心万分。

儿子由于生前布施而种下善因，不久即投生在“一亿里”的首富家中。这位家财万贯的富翁，年过八十仍膝下无子，如今喜获麟儿，实在开心不已。但这刚出生的儿子却生性奇特，不论谁来喂哺都不肯进食，夫妻俩焦虑万分，到处探寻良策。事情很快就传开了，商人的妻子听到这个消息后，好奇地前去富翁家中尝试，没想到婴儿一到她手上，就马上开口进食。富翁见状大喜，于是和夫人协议，以厚礼为聘，

请商人的妻子到家中居住，就近照顾儿子。

有一天，怀里的婴儿忽然开口对她说话：“您不认识我了吗？”她听后大惊。婴儿又说：“不要怕，我是您的儿子。因为上供下施的福报，所以投生到一亿里的首富家，这就是布施功德的不可思议啊！”

所以，前世的愿力和因缘，我们每个人不得不承认。现在有些佛教徒，从他们言行举止中看，只顾眼前及时行乐，对后世却漠不关心，这完全是唯物论者的做法，跟只管今天、不管明天的行为一样可怕。当然，这也与从小教育及成长环境有关，在这样的背景下，许多人即使表面上承认后世存在，也只是说说而已，并没有积极为后世积累资粮，这种做法不太合理。古大德曾一再教诫我们：“勤劳如山王，不及积微福。”一个人再怎么勤劳，也不如积累微小福德的作用大。所以，单靠勤奋努力不一定能成办大事，若在做事的同时，花钱念经或作些功德，顺缘的力量才非常大。

其实，我们从无始以来，将全部精力都放在世间琐事上，一辈子只关心成家生子，孩子长大后再成家生子……却从不为来世作任何打算，这样在轮回中没完没了地流转，上演种种恩怨情仇，可结果呢？只是痛苦而已。许多人




为了今生的目标，上半生和下半生都在百般努力，这份精进若能用于修持正法，恐怕现在早已成佛了。即使没有成佛，也绝不至于再度感受恶趣的痛苦。

像我们学院的出租车司机，每天三四点钟就起来，晚上十一二点还在那边。他们一天的所作所为只为赚钱，甚至晚上都不回家，一直睡在车里，第二天一早就起来招客人：“阿可[86]、阿可，到不到炉霍？”“阿可、阿可，去马尔康吗？”试想，他们若是每天三四点起来发菩提心，为众生而努力修行，那么短短十几年中，成就必定不可限量，即使没有成佛，至少也能看破世间了。还有《云水谣》的那个女主角，如果用近60年一直观想佛陀，而不是对一个男人朝思暮想，生起次第肯定早已修成了。

然而，世间人把心思和精力，全都用在没有意义的事情上。尤其是他们最执著的感情，正如一本书中所言，它是耗尽光阴、耗尽青春、耗尽钱财的魔术，最终只能是竹篮打水一场空。到头来，当你面对死亡时，究竟得到了什么？一无所有！纵然你是腰缠万贯的大富翁，离开人间时一分钱也带不走；纵然你是亿万人之上

[86] 阿可：藏地对喇嘛的称呼。

的国家总统，死时一个眷属也无法跟随。因此，佛陀所讲的生老病死等道理，完全是以理服人，不是以势压人，真正有智慧的人应该能接受，因为这也是他们有目共睹的事实。

明白这一点后，大家应当这样想："如今我已经遇到了大乘佛法，依止了善知识，依靠经论也知道弃恶从善的分界。此时此刻，我千万不能再将精力放在轮回琐事上了，一定要修持真实的正法！"当然，要像以前噶当派和宁玛派的大德那样，将精力100%用于修行，我们恐怕也做不到。尤其是城市里的人，一个礼拜能空出一天或半天学佛，就已经很不错了。他们自己都特别惊讶："以前我的时间全用来吃喝玩乐，现在一周还能抽出半天学习佛法、闻思修行，我的境界这么高啊！"确实，跟过去相比，你是有所进步。但七天中只用半天学佛，其余六天半都在散乱，而且你的"半天"也许只是听两堂课，就两个小时而已，这样的话，和真正的修行人比起来，还是差得相当远。

相较而言，我们学院的出家人，从早到晚除了闻思修行，散乱确实非常少，大多数的时间都安排得很紧。昨天有个道友就说："哎哟，我们又听课、又背诵、又讲考、又辅导……耳朵一直都嗡嗡响。"其实这样也好，毕竟这些都

是善法，若能一直这样下去，活多少年就学多少年，对世间沉迷得没有那么厉害，临死时也会有一点把握。所以，大家应当珍惜自己的时间，虽说完全舍弃世间有点困难，但最好能多用于修行方面，这对每个人来讲非常重要！

庚八、不欲临苦：

在现实生活中，可以肯定地说，希望自己受苦受难的人，这个世界上一个也没有。然而，即便不愿意受苦，痛苦也会自然而然降临，这就是不欲临苦。

比如，我们不想生病、不愿被别人束缚，但业力现前时，除了生死自在的成就者以外，我们想逃也逃不掉，就算不想感受痛苦，也很难如愿以偿。还有因往昔业力所感，成为国王的臣民、富翁的奴仆、老板的员工等那些人，完全是身不由己，不愿意也必然要受主人控制。他们哪怕只犯了微不足道的错误，也会大难临头，措手无策。即使当下被带到刑场，也只好硬着头皮跟着去，自己一点权利也没有。甚至他们不想犯罪或破坏纪律，但在业风吹动下，常常不由自主。包括有些出家人，很希望一生戒律清净，但在业力现前时，自己也无力抗拒……以此为例，我们就能明白所谓的不欲临

苦。

拿苏东坡来说，很多人只知道他是北宋著名的文学家、书画家，曾任翰林学士，官至礼部尚书，却不知道他前世是个出家人。其实他自己也在《南华寺》中提过："我本修行人，三世积精炼，中间一念失，受此百年谴。"意即我本来是个修行人，曾于三世中一直积累资粮，但因一念之差落入尘世，招来了这一生的忧患。

据说他的前世是五戒和尚，一目失明，为某寺院住持。有次他在山门外发现一丢弃的女婴，就带回寺中让一名和尚养大，取名红莲。红莲长大后清秀动人，五戒见到生了一念贪心，并因此而破了戒。他有一个师弟叫明悟，在定中察觉此事后，借机作诗点醒了他。羞愧之下，五戒坐化而去。明悟见后心想："师兄错走这一步，下世可能会毁谤佛法，永无出头之日。"于是他也赶紧坐化，紧追五戒投胎而去，这就是后来的佛印禅师。

之所以说苏东坡是五戒和尚，也因为他这一世有许多迹象可寻。比如他母亲刚怀孕时，曾梦到一僧人来托宿，僧人风姿挺秀，一只眼睛失明。还有，苏东坡在抵达筠州前，云庵和尚、苏辙、聪和尚同做一梦：三人一起出城迎接五戒和尚。而且苏东坡自己也说，他在八九

岁时，梦到自己前世是位僧人，往来于陕右之间[87]。可能是前辈子的习气吧，他此世虽是在家人，却总喜欢穿出家人的衣服，平时在他的朝服下面，往往就穿着僧衣。（有人常问："汉地怎么没有活佛啊？"其实是有的，苏东坡就是一例。）

通过这个公案可以了知，五戒和尚原本道行清净，修行不错，但因为那段孽缘，以至于不得不感受轮回的痛苦，并对后世有一定影响。当然也正由于他出家修行过，故而后世不同于常人，不管在诗学方面，还是佛教研究，都有相当深的造诣，并且利他之心非常明显。所以，善恶有报、因果不爽的道理，在他一人身上全都体现了。

关于不欲临苦，无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也有描述。如云：**"家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离。"**亲朋好友相依相伴、难分难舍，希望能天长地久永不分离，但在无常的袭击下，到了一定时候，也会死的死、散的散，只有随业力各奔东西，最后留下来的，徒有思念而已。如李白在《静夜思》中云："举头望明月，低头思故乡。"——你们好多出家人，想不想家啊？离开了家人亲友，独自回忆他们

[87] 五戒和尚就是陕右人。

时，痛不痛苦？

“**美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去。**”对修行人而言，最执著的寺院、茅棚或学院，自己希望恒时不离开，永远都住在这里，但也是不现实的。无论是由于共业还是别业，因缘散了的话，不要说永远，就算呆一刹那的机会也没有。世间人也是一样，买了一幢房子，就认为永远是自己的，这也不一定，无常一旦到来，即使你再不想离开，也不得不接受无情的事实。

“**幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃。**”幸福的生活、丰足的受用，虽想永远拥有，稍许也不愿离开，但无常来临之际，这些也必定要舍弃。《大庄严论经》亦云：“家中有财宝，五家[88]之所共。”你认为是自己的财物，过段时间不一定还是你的，可能统统会被别人使用。有些道友认为“这是我的钱包”，但不小心在路上掉了，就成了别人的了。昨天有个人说：“我的手机掉了。打过去，刚开始是无法接通；再打一次，通了但没人接；又再打一次，就关机了。这是什么原因呢？”我说：“这是你的手机已经被别人享用了。”所以，我们对自己

[88] 《六度集经》云：“所谓私财也，五家分者：一水、二火、三贼、四官、五为命尽。”



的财物虽然不想离开，但终究还是会离开的。无垢光尊者的这些窍诀非常甚深，大家要好好体会！

“**暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡。**”有了暇满人身，就有了修行的机会，尽管我们很想长久留住，可是人生短暂、无常迅速，真正能闻思修的时间也不过几年。《杂阿含经》中云：“觉世无常，身命难保。”因而作为修行人，一定要珍惜学佛的机会。以前有个人生了邪见后，口口声声威胁别人：“那我不学佛了！那我不学佛了！”我们虽然没有像他那样，但就算自己想学佛，这个人身能用多久也很难说。

“**贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离。**”对慈悲贤善、唯有利他心的具相上师，很多弟子都想永远不离开，但这也是不可能的。有时候上师会圆寂，有时候是弟子圆寂，有时候师徒虽都未圆寂，但也会以各种因缘而分开。所以，上师如意宝常引用这个教证说：“我们师徒如今欢聚一堂享受大乘佛法，但再过段时间，这只能成为美好的回忆了，除此之外，一切都会烟消云散的。”确实，我们很想永远在上师面前听受正法，但这是不可能的，历史上没有永不分离的师徒。所以，有了听受正法的机会，

每个人一定要珍惜！

“善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。”具有出离心、慈悲心、菩提心的善良道友十分难得，虽然希望永远不要分离，与他在菩提道中恒时相伴、和睦相处，但这也是做不到的。

最后，无垢光尊者说：**“今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。”**了知这些无常的道理后，我们要立下坚定誓言：从现在开始，应披上精进的铠甲修持正法，以趋至永不分离的大乐宝洲——佛果。无垢光尊者还谦虚地说：“于轮回深生厌离的诸道友面前，我虽是没有修成正法的乞丐[89]，但也真诚地以此教言进行劝勉。”

总之，一切万法都是因缘所致，若想避免求不得苦，获得财产受用、幸福名誉等善果，必须要有往昔积德的善因，有了这样的因，果才会不求自得。以前洛若寺的金旺堪布就常说：“有福报的人不管到哪儿，即使是监狱，也会自然得到快乐。”比如在“文革”期间，藏地许

[89] 无有正法乞人，也可解释为无有任何执著的无勤瑜伽士。

多大德身陷囹圄十几年、甚至二十几年，有些人因为有福德，在监狱里过得很舒服，有吃不完的东西；而没有福德的人，结果就饿死了。所以，具足福德的人无论在哪里，都会像慈力王子[90]一样，时时处处遇到顺缘。反之，如果不具备这样的因，就算再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，反而可能适得其反，遭遇不幸。

明白这个道理后，大家应息灭自己的贪欲，依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝，尽量过一种安贫乐道的生活。否则，作为修行人，该舍弃的已舍弃了，该放下的也放下了，若还不集中精力修行正法，入佛门后每天放逸，忙于各种世间琐事，那只能是自寻烦恼、自讨苦吃，最终会受到诸佛菩萨、护法神的呵责。甚至，有些金刚道友也会谴责你：“这个人明明都报名学习了，却天天忙别的，今天这个借口、明天那个借口，始终不来学习……”

现在外面的个别道友，闻思特别精进，两三年来一堂课也没落，再怎么忙都能赶上进度，这种求法之心特别好。而有些人却与此相反，他们天天找借口不上课，今天是“我朋友要结

[90] 慈力王子：佛陀的因地，类似于福力王子。

婚了，请个假”，明天是“我们领导要出去玩，请个假”，后天是“我父亲生病了，请个假”，大后天是“我的胃特别痛，请个假”……这样把学佛时间都耽误了，其实欺骗别人就是欺骗自己！

或许是见到末法的这种现象吧，米拉日巴尊者也唱了一首道歌。这首道歌的缘起是这样的：当时有两个格西，分别是罗顿、达罗。达罗不好好修行，天天以因明的方式说人过失，后来在与米拉日巴尊者辩论中，因失败而于嗔恨心中死去。罗顿见了，一方面既怕又愧，一方面对尊者的修行生起了信心，于是到尊者面前恭敬求法。以此缘起，尊者为他传授了教言，并通过呵责的方式，先让他远离形象学法，待他的相续堪能时，又把密法甚深窍诀传给他。最终罗顿通过真实修行，也成为非常了不起的修行人。此故事出自《米拉日巴尊者道歌集》，你们最好是看一下。

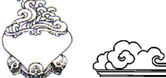
那么，尊者是怎么教诫罗顿的呢？他说：**“本来佛陀世间主，为摧八风[91]说诸法，如今自诩诸智者，岂非八法反增长？”**大慈大悲的佛陀宣说八万四千法门，本是为了摧毁众生的世

[91] 八风：指世间八法。

间八法，可如今自诩为“智者”的某些人，打着佛教的幌子，拼命追求名声、财富、恭敬，世间八法岂不是反而增上了吗？此举完全与佛陀的教法相违。（曾有个领导说：“你们有些出家人去茶馆，这与释迦牟尼佛的教法相违。”我说：“去茶馆不要紧吧，佛陀也没规定出家人不能喝茶。但若是去茶馆做非法事，那就不太好。”可能这些人的要求太高了，只要在寺院以外看到出家人，就认为与佛陀的教义相违，这种认识也有待观察。在我看来，出家人若整天宣传自己，追求名利等世间八法，根本不想众生的利益，才是违背了佛陀的教义。）

“如来护持诸戒律，为断俗事而宣说，如今持戒诸尊者，岂非琐事反增多？”佛陀在《毗奈耶经》等中制定各种戒律，目的是为让修行人生起出离心，断除一切世间琐事。可如今持戒的诸位尊者，不论是在家居士还是出家僧人，世间琐事岂不是反而增多了？

“往昔僧人之威仪，为断亲属佛宣说，如今僧人诸威仪，岂非过分顾情面？”佛陀往昔规定僧人的威仪，是为断除对亲友的一切牵挂。可如今僧人们护持威仪，岂不是太顾及亲友的情面了吗？作为一个出家人，如果天天给家里打电话，边哭边说：“给我母亲听听，给嫂嫂听听，给姐姐听听……”对亲友的情况，比在家人还关心，这不太合理。



“总之若未念死亡，修持正法徒劳矣！”总而言之，修行人若没有忆念死亡、看破今世，修持正法必定徒劳无益。

综上所述，通过学习人类的三根本苦、八支分苦，大家应当明白：四大部洲的人类均无安乐可言，尤其是我们这些南赡部洲的人，如今正处于五浊恶世[92]，没有一丝一毫的安乐，唯有感受痛苦。然而，许多人由于太过愚痴，不但不觉得轮回很苦，反而认为社会越来越发展，生活水平越来越高，这样的生活特别快乐。正如寂天论师所言：“轮回虽极苦，痴故不自觉，众生溺苦流，呜呼堪悲悯！”他们并不知道，在这些五光十色的科技背后，伦理道德日益下滑，贪嗔痴烦恼日益增长，人类的痛苦远远超过以往。

随着年复一年、月复一月、日复一日，这个时世会越来越污浊，劫时会越来越恶劣，佛法会越来越衰败，众生的幸福也会逐渐减灭，想到这些，谁还会贪图一时的快乐？再者说，就算我们暂时很快乐，但南赡部洲是业力之地，一切苦乐、凶吉、高低等都是不定的，执著这

[92] 五浊恶世：劫末寿等渐变鄙恶，如渣滓故名为浊世。五浊：寿浊，烦恼浊，众生浊，劫浊，见浊。

些只能带来无尽苦恼。因此，通过观察这些有目共睹的事实，我们今后一定要学会取舍。

诚如无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中所云：“有时观察自现之顺缘，了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑财，了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，观察自性摧毁迷实执。”

意思是说，有时观察修行的顺缘，了知为自现之后，可以变成觉受的助伴；有时观察有害的逆缘，此时正是断除迷执的大要点（别人本想制造违缘害你，但在这个过程中，你一观心就开悟了。即使没有大悟，也会有一些小悟）；有时观察其他的上师或道友，就会了知贤劣差别，促进自己修行；有时观察四大幻变，见它一会儿显、一会儿无，自会通达心的本性；有时观察自己的房子、财产等如幻如梦，可以斩断对迷乱显现的执著（比如我刚开始是草皮房，然后是板皮房、绷壳房、水泥房……最后什么都没有了，死后全部留在人间，故没什么可耽著的）；有时观察他人的眷属、财产，则会生起大悲心：“这些变幻不定，为什么人们如此执著啊？”从而断除对轮回的贪执。总之，

对于一切种种显现，理应观察其自性，以摧毁自己迷乱的实执。

如今你们各班正在学习《窍诀宝藏论》。在学的过程中，大家应好好思维这些殊胜内容，并依照尊者所说的去实地修行！





第五十六节课

今天继续讲“轮回过患”中善趣的痛苦。人类、非天、天人这三界叫三善趣，虽比三恶趣快乐，但也不离痛苦，下面就叙述非天的痛苦。

非天，又名阿修罗。《楞严经》中说[93]，阿修罗依胎、卵、湿、化四生而分四种，其中胎生者为人道所摄，湿生者为旁生道所摄，化生者为天道所摄，卵生者为鬼道所摄。还有《法华文句》中讲，阿修罗有两种：“鬼道摄者，居大海边；畜生道摄者，居大海底。”可见，各经论对非天的描述不尽相同。

通过学习非天的痛苦，大家就会明白，即使非天是善趣，那里也不会有快乐。尽管他们的受用、相貌、能力跟人类相比，远远超胜，但就像人类中有智慧、富裕、强势的人一样，虽为愚痴、贫穷、弱小之人所羡慕，但其身心也不离痛苦，同样要遭受三苦的逼迫、折磨。

[93] 《楞严经》云：“阿难，是三界中复有四种阿修罗类：若于鬼道以护法力成通入空，此阿修罗从卵而生，鬼趣所摄；若于天中降德贬坠，其所卜居邻于日月，此阿修罗从胎而出，人趣所摄；有修罗王执持世界力洞无畏，能与梵王及天帝释四天争权，此阿修罗因变化有，天趣所摄；阿难别有一分下劣修罗，生大海心沈水穴口，旦游虚空暮归水宿，此阿修罗因湿气有，畜生趣摄。”

所以，学了这样的大乘佛法，每个人要知道：三界中任何一处，都不会有真实的安乐。现如今，有些众生正在感受苦果；有些众生虽未感受现行痛苦，但却在造痛苦之因，时时处于行苦之中，苦果很快就会现前。因此，有智慧的人依靠学习经论，会深深认识到佛经中“三界无安，犹如火宅”的道理。

戊五、非天之苦：

本来，非天在前世造过布施等善因，今生的财富受用可与天人相媲美。但由于他们往昔妒贤嫉能、好争好斗，七种慢基本都具足[94]，以此恶习、业力所牵，而感得阿修罗的身份。

就像人中的富翁一样，尽管有钱有势，但内心被嗔心之火燃烧着、被嫉妒心之水冲击着、被烦恼之风吹动着，在各种痛苦中不能自拔，根本无有快乐可言。同样，非天嫉妒心极为粗重，就是在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，也总是争斗不息，格格不入，始终在战火纷飞中过日子。

在我们人间，像阿拉伯等有些国家，可能是非天的业感提前吧，十几年来硝烟弥漫，一

94 《业报差别经》中列举了十种能令众生得阿修罗报之业因：1、身行微恶；2、口行微恶；3、意行微恶；4、起憍慢；5、起我慢；6、起增上慢；7、起大慢；8、起邪慢；9、起慢慢；10、回诸善根向修罗趣。

直处于战乱当中，人们恐慌不安、特别痛苦。我们作为凡夫，人和人之间虽难免会有摩擦，但考虑到今生后世，还是应尽量与人和睦相处。

我常常在想：当今社会跟古代完全不同，现在人无论出家、在家，时时处处都离不开合作。假如一个人合作能力差，跟大家不配合，不管他到哪个集体，都无有容身之地。所以，人的性格很重要，如果待人接物时互相忍让、包容，有种宽厚的心态，不但自己不会苦恼，给别人也提供了自由的空间。否则，一个人若性格不好、修行不好、脾气不好，就会给周围带来种种不安和烦恼。我们平时也感受得到，有些人虽是人的模样，但内在却是阿修罗的心——也许他前世是阿修罗队伍里的一名士兵吧，暂时来到人间发心工作，等工作结束之后，还要回须弥山的阿修罗群体中，继续“上班”。

当然，阿修罗也是很有福报的。《六趣轮回经》中云：“常行于谄诳，乐忿恚斗诤，由昔行施故，而作修罗主。”可见，往昔如果作过布施，今生才有机会生为阿修罗。因此，我们身为修行人，务必要把握好自己的心态，如果一边积累福报，一边嫉妒心很强，特别争强好胜，学了佛还不能调伏相续，来世则很容易投生为阿修罗，经常与天人发生战争。

那阿修罗为什么要跟天人打仗呢？原因是他们看见居于上方的天人财富受用尽善尽美，一切所需都是从如意树而生，于是嫉妒得不得了。更令他们怒火中烧的是，如意树的树根竟然长在自己境内……在这种嫉妒心的驱使下，阿修罗忍无可忍，身披盔甲、手持兵刃，全副武装前去与天人决一死战[95]。

与此同时，平时温顺调柔的诸位天人，也来到粗恶苑[96]取出兵器，准备迎战。（原本天人整日沉溺于玩乐歌舞，没有什么嗔恨心，但一到粗恶苑后，嗔恨心马上就生起来了。就像我们有些道友，平时性格还不错，但一谈到某某人，脸色就变了，以致嗔心大发、面目丑陋。）天界有一头护地神象，力大无穷，帝释天只要想它，它马上就知道，并幻变出三十三个头，一一头上有宝池、花、玉女、侍女等，来到帝释天面前。其余三十二个小王也是如此，只要帝释天一忆念，他们就会立即感应到，然后前往帝释天身边，不用一个个打电话去通知[97]。此时，帝释天骑在大象中间的头上，三十二

[95] 阿修罗虽然好斗，但这种争斗并不破戒，如《大智度论》云："阿修罗恶心斗诤，而不破戒，大修施福。"所以，他们的戒与人类的有所不同。

[96] 粗恶苑：帝释天四大园林（众车苑、粗恶苑、杂林苑、喜林苑）之一，又名粗涩园。帝释天所居善见城南有一林苑，池塘、林木以为装饰，行至其地，即生粗暴之心。《阿毘达磨顺正理论》云："粗恶苑，天欲战时，随其所须，甲仗等现。"

[97] 《起世因本经》云："其帝释天王，若欲向于波娄沙迦园及杂色车欢喜园等澡浴欢乐游戏行时，尔时心念伊罗婆那大龙象王。其伊罗婆那大龙

小王则骑在其余三十二个头上[98]，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋之声，威风凛凛，势不可挡，前往与阿修罗决战的地方。

在双方浴血奋战的过程中，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等，好似雨点般降下，打在阿修罗身上。尤其是帝释天的金刚威力无穷，只要一出手，必定令对方当场丧命。天人依靠自身的神变，能将大山抱在怀里顺手抛出。以往昔业力所感，他们身材伟岸魁梧，高度相当于笔直站立的七个人，相比之下，阿修罗就显得又矮又小。而且，天人除了断头以外，其余部位再怎么受伤，只要用天界的甘露涂敷即会恢复，绝不会导致死亡。然而，阿修罗却跟人一样，只要击中要害便会丧命，所以他们经常惨遭失败。

尤其当天人在醉天象的鼻上系上宝剑轮、派出天象时，顷刻间可使数十万阿修罗死于非

象王亦生是念：帝释天王心念于我。如是知已，从其宫出，即自变化，作三十三头。其一一头化作六牙，一一牙上化作七池，一一池中各有七华，一一华上各七玉女，一一玉女各复自有七女为侍。尔时伊罗婆那大龙象王，化作如是诸神变已，即便诣向帝释王所，到已在彼帝释前住。尔时帝释天王心念诸小三十二天王，并三十二诸天众等。时彼小王，及诸天众，亦生是心：帝释天王今念我等。如是知已，各以种种众妙璎珞庄严其身，俱乘种种车乘，诣向天帝释边。"

[98] 《起世因本经》云："即便升上伊罗婆那龙象王上。帝释天王正当中央真头上坐，左右两边各有十六诸小天王，悉同乘彼伊罗婆那龙象王化头之上，各各而坐。"

命。由于游戏海[99]下面居住着许多阿修罗，所以天人故意将尸体从须弥山上滚下，落入游戏海中，整个海水被染成一片血红……非天就是这样始终以战争虚度光阴的。

以上介绍了非天因如意树与天人作战的情形，很多佛经中对此都有描述。不过在《观佛三昧海经》中，还讲了另外一种因缘：阿修罗的始祖，娶了天界乾闼婆（乐神）的女儿后，乾达婆女不久就怀孕了，经八千年才生下一女（舍脂），容貌极为端正，天上天下无有过之者。帝释天见后为之倾心并去求婚，阿修罗王很高兴地把女儿嫁给了他。

帝释天如愿娶得阿修罗女后，便为她赐号"悦意"，对她百般宠爱。一天，帝释天到欢喜园，和许多婇女在池中嬉乐。悦意见了醋意大发，妒火顿生，暗中派五位夜叉向父亲告状："现在帝释天不再宠爱女儿了，竟然丢下我，和婇女在池中游戏。请父王替女儿做主！"阿修罗王听了很生气，立即率领大军，向天界进攻。经过一场大战后，他们打败了帝释天。

帝释天东躲西藏，非常狼狈。此时有位天人提醒："您是佛的在家弟子，佛曾说若遇大难，

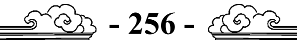
[99] 游戏海：与须弥山外围七重金山交相间隔的六重大海，充满八功德水，为诸龙王嬉游之处。

只要念般若波罗蜜咒，就能战胜一切困难。"于是帝释天持诵"揭谛揭谛，波罗揭谛………"，空中忽然飞出四只大刀轮，阿修罗王的耳鼻、手足全被砍掉，落入海中，使海水都变得血红。阿修罗王惊恐万分，走投无路之下，只好钻入莲藕丝孔中藏身[100]。第一次战争就这样结束了。

然而，天人与阿修罗的战争，并未自此划下休止符。多年后，帝释天又爱上阿修罗王的另一个女儿，便派乐神前去求婚。阿修罗王觉得他实在欺人太甚，立刻发兵攻打天人。就在阿修罗将要攻下天宫时，帝释天又忆起上次的神咒，凭借神咒的威力，阿修罗军被杀得节节败退，只好再次退入莲藕孔中躲藏。（我们平时吃藕时，要仔细看看里面啊！否则，一不小心就会躲着个阿修罗王。据有些经典描述，阿修罗王比须弥山还高，但依靠他的神变力，有时也可以变得像蚂蚁一样小。）

帝释天攻入阿修罗城后，不见阿修罗王，只见城中有许多阿修罗女，就把她们全部掳走了。之后，阿修罗王派出一位使者，前去和平

[100] 《观佛三昧海经》云："释提桓因惊怖惶惧，靡知所趣。时宫有神，白天王言：莫大惊怖，过去佛说般若波罗蜜，王当诵持，鬼兵自碎。是时帝释坐善法堂，烧众名香，发大誓愿：般若波罗蜜是大明咒，是无上咒，无等等咒，审实不虚。我持此法当成佛道，令阿修罗自然退散。作是语时，于虚空中有四刀轮，帝释功德故自然而下，当阿修罗上。时阿修罗耳鼻手足一时尽落，令大海水赤如绛汁。时阿修罗即便惊怖，遁走无处入藕丝孔。"



谈判，指出帝释天身为佛弟子，不应犯戒偷盗。帝释天想想也觉得理亏，于是答应归还阿修罗女，并赠送天人的甘露作为回报；阿修罗王也将爱女献给帝释天，并自愿受持三皈五戒，成为佛弟子。非天的“第二次世界大战”就此平息，但“第三次世界大战”，不知道什么时候开始。

可见，阿修罗王的力量非同小可。在《正法念处经》中，就记述了阿修罗王两次手障日月，造成日食月食的故事。他之所以有这么大威力，是因为往昔生为婆罗门时，有一次见佛塔起火，他极力灭火而使塔不坏，以此功德，发愿来世得到大身。但由于他仍不信正法，常爱斗战，故死后堕入阿修罗道，成了阿修罗王。

通过这个公案亦可了知，咒语的力量不可思议，能令天人转败为胜，打败非天。说到咒语的力量，我想起青海的一个喇嘛。有一次，青海的堪布门色仁波切病得很严重，法王听说后，就派我们几个法师前去探望，并以学院和法王的名义，祈求仁波切长久住世。当时学院的条件不像现在，虽然有一辆吉普车，却没有人会开。后来我们找来找去，找了个青海喇嘛，他基本上会开，然后带着我和慈诚罗珠等几位

堪布出发了。

回来的路上，没到色达那个地方，下了一场雪，路有点滑。那个喇嘛开车技术不太好，经常忘记刹车，路上遇到好多坑时，“咣”一下就开进坑里了。不过他的信心还不错，每当有状况出现，我们让他踩刹车，他不踩，就一个劲儿念莲师心咒，祈祷莲花生大士。最后车终于陷进坑里了，尽管没有完全翻，但车身都倾斜了。我们好不容易把车弄出来，跌跌撞撞总算是到了洛若。

当时学院上坡的路不好走，这回他不敢开了，说：“哎哟，车里的这几条命比较重要，我去找法王的司机吧。”我们劝他：“那么远的路都开过来了，还是直接上去吧。”“不行不行，这路非常陡，我一定要找人。”于是他走上去请司机，然后把车开上来了。这个喇嘛如今还在学院，他眼睛也不太好，有时在路上看见一些石头，就“啊”一声大叫，赶紧刹车停在那儿。所以，他开车时不用技术，虔诚祈祷就可以了。（众笑）

话说回来，转生为阿修罗的根本因，其实主要是嫉妒心。前面也讲过，若对超过自己的人无法忍受、心生忧恼，这就是嫉妒。清朝雍

正年间有个白太官，是当时八大武术家之一。一次他在回乡途中，恰巧遇到个小孩正对着一块大石头练功，掌到之处，火光四溅，功夫非同一般。白太官心想："我家乡竟有这样的小孩，现在武功就如此了得，长大后肯定会超过我。"在强烈嫉妒心的驱使下，他竟生起杀心，一掌把小孩打死了。在断气之前，小孩怒目而视，咬牙切齿地说了一句："你杀了我，我爹白太官定会找你报仇！"白太官一听，如五雷轰顶，方知杀的是自己儿子，但悔之晚矣。

因此，以嫉妒心害别人，终究会害了自己。莎士比亚曾说："你要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！"的确，人一旦有了嫉妒心，真像着了魔一样，很多事情不会去考虑。所以，在同学、同事、同修之间，倘若出现竞争对手，我们一定要观察自己的心。否则，今生嫉妒心太强，来世很容易转生为阿修罗。

在天界中，如果阿修罗的力量大，天人的力量就会削弱，双方一旦发生战争，天人若被打败了，人间就会出现种种晦气，产生四大不调、天灾人祸等诸多苦难。当然，天人力量的强弱，也跟人间是否行善有关，假如世人行善的多，不但人间风调雨顺、四时吉祥，天人的白法力量也会增上，从而战胜阿修罗。如《正

法念处经》云："若世间人，顺法修行，天众则胜，阿修罗军，退散破坏。"

我们作为修行人，若想不投生为阿修罗，一方面要多思维轮回痛苦，另一方面，也不要有好战的心态。有些人平时酷爱打仗、武器，喜欢看武侠小说和武打片，这种习气很不好。出家人应该不会这样吧，否则，你剃光头就没有必要了；而作为在家居士，倘若天天如此，常看跟打仗有关的电影、电视或书籍，对自己也有害无利。

其实，转生为阿修罗并不难。《杂譬喻经》中就讲过[101]，阿修罗王的前世曾是个穷人，住在一条大河边，经常过河砍柴。由于水深浪大，他曾数次被河水淹没，幸而生还。有一天，他正好供养了一位独觉。独觉吃过斋饭，将钵扔到空中，腾空而去。他见后心生欢喜，默默发愿："愿我以此功德，来世身形高大，一切深水无能过膝。"由于这个因缘，他后来转生为四大阿修罗王[102]中的一位。

[101] 《杂譬喻经》云："阿修罗前世时曾为贫人，居近河边，常渡河担薪。时河水深流复驶疾，此人数数为水所漂，既亡所持身又没溺，随流宛转急而得出。时有辟支佛作沙门形诣舍乞食，贫人欢喜即施。饭食讫已行澡水毕，置钵虚中飞行而去。贫人见之因以发愿：愿我后生身形长大，一切深水无过膝者。以是因缘得极大身，四大海水不能过膝，立大海中身过须弥，手据山顶下观忉利天。"

[102] 四大阿修罗王：罗侯阿修罗王、勇健阿修罗王、华鬘阿修罗王、毗摩

所以，我们不应随便发愿——记得以前在读书时，老师让大家写作文，题目是《我的理想》。有个同学就写他长大想当飞行员。但结果不要说飞行员，他连高中都没考上，现在只好天天骑着牦牛，成了“地行员”。

总而言之，我们每个人要发自内心地观想：非天也不离痛苦本性。

戊六、天人之苦：

跟人类相比，天人受用圆满、应有尽有，不是人间富翁所能相比的。但尽管如此，他们整天在散乱中度日，从来没有修持正法的念头，如佛陀在《诸法集要经》中云：“诸天多放逸，著乐痴所迷，不知大苦恼，决定自当受。”就像现在的有些领导、富人，每天要么在酒店里醉生梦死，要么游山玩水、吃喝玩乐，所作所为对自他没有丝毫利益，非常可怜。虽说天人的寿命长达数劫，但在他们自己感觉中，只是刹那显现，稍纵即逝。于散乱迷茫中，寿命很快就到了尽头，不知不觉已接近死亡的边缘。（我们得了人身以后，在短暂的人生里，不能像天人那样，整天都散乱放逸。否则，一旦死亡临头，自己定会不知所措、后悔莫及。）

天人所享受的快乐，诚如《正法念处经》

质多罗阿修罗王。



中云：“如蜜和毒药，是所不应食，天乐亦如是，退没时大苦。”犹如蜂蜜与毒药混合在一起，虽然味道甜美，但却不应食用。同样，天人的快乐也是如此，一旦死亡降临，必会感受极大痛苦。因此，跟人间的快乐相比，天人之乐虽说大得多，但从其本体、因缘等各方面看，其实也没什么可执著的。

下面具体分析这个道理：

六欲天[103]的天人，无论生在哪里，都要感受死亡的痛苦。每个天人临死时会有五种死相：

第一、以前身体的光芒可照射一由旬或一闻距，而当临近死亡时，这些光芒全然消失。

第二、以前怎么坐在宝座上，也不会觉得不乐，此时不愿意坐上宝座，而且甚感不适，心里也是老大不高兴。（有些修行人总是坐不住，今天到这里吃饭、明天到那里吃饭，一直不愿意呆在家里，也许这是人间的一种死相吧。）

第三、以前天人的花鬘多久也会不枯萎，但接近死亡时，这些花鬘全部凋谢。

第四、以前天衣穿多久也不会沾上污垢（不像有些人，新衣服穿一两天就脏得要命），但临死时，天衣陈旧、沾满垢秽，变得脏兮兮的。

[103] 六欲天：四大天王天、三十三天、离诤天、兜率天、化乐天、他化自在天。

第五、以前天人身上不会流汗，此时也开始出现汗水。（这些天人五衰，不同经典也有不同说法[104]。）

当这五种死相现前时，天人知道自己的末日即将来临，内心十分痛苦。其他天子、天女也得知他将要死亡，于是不愿在他身边陪伴，只是在远处散花，祝福道：“但愿你从此死后，转生在人间，行持善业，再生天界。”这样祝福之后就纷纷离开了，只留下他自己孤孤单单，凄凄惨惨。（这些天人也比较坏啊！就像现在有些不孝子，在父母临死时，连个电话都不打，也不去医院看一下。）

而且，大多数天人死时会产生邪见，或因一生放逸无度，后世会下堕三恶趣。这时天人通过天眼观察，了知自己将转生何处。看到来世的痛苦之后，本来死亡的痛苦还没消除，现在又加上堕落的痛苦，实在是雪上加霜，无形中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，若是人间的七天倒不要紧，但天界时间非常漫长，仅是三十三天的七天，也相当于人间七百年，简直可谓度日如年。

104 如《增壹阿含经》云：“当天子欲命终时，有五未曾有瑞应而现在前。云何为五？一者华萎；二者衣裳垢坋；三者身体污臭；四者不乐本座；五者天女星散。”

《诸法集要经》亦云：“诸天耽欲乐，迅速如瀑流，寿命刹那间，愚痴而不悟。”意思是说，天人们始终耽著欲乐，这种快乐如瀑流般瞬间即过，但他们却执迷不悟。直到将要离开天界时，才幡然醒悟：“我太愚痴了！这么多年来只知行乐，不知行持善法。”

当然，天界很难行持善法，也是一种自然规律。除了菩萨化现的天子以外，对大多数天人而言，恐怕连一句观音心咒也不会念。所以《别解脱经》等中说，人身超胜于天身，原因即在于此。在我们人间，一个人再忙、再放逸，也可以作些布施、慈善或修行，为来世的安乐奠定基础。而天界则完全不同，天人们一直放逸度日，根本没有时间行善，最终只能被悔恨所摧毁。

因此，佛劝诫我们一定要感悟无常之理。如《诸法集要经》云：“一切诸有情，当悟无常法，生者死所吞，盛为衰所逼。”为什么呢？因为每个众生不管在天界或人间，凡有生者最后定会被死亡吞没，富贵荣华、兴旺发达也定会沦为一败涂地，终究只是一场空而已。

就拿天人来说，临终时忆起往日的快乐幸福，如今无有自主继续住留，即将面临死亡的痛苦；又看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦。

同时遭受这两种痛苦的折磨，内心异常忧伤，这种苦已经超过了地狱的痛苦。在我们看来，天人毕竟住在天界，应该很快乐，但事实并非如此。他们行将堕落时，就像有些贪污分子被发现后，即使还没入狱也格外悲伤，甚至会从二十几层的高楼上跳楼自杀。之所以这么做，是因为相较于以前的安逸生活，他们无法面对未来的痛苦。

不过，这些人之所以走上绝路，也是因为没有从佛法中找到出路。如果他们学过大乘佛法，即使下场是锒铛入狱，也会明白一切都是无常；就算昔日如众星捧月般被人尊敬，如今进了监狱又被人在背后撒灰，也知道这是正常现象。只要有了佛法的力量，无论遇到什么状况，自己都有面对的勇气。但遗憾的是，一般世间人在这方面，通常都很欠缺。

以上讲述了欲界天的痛苦。而欲界天之上的两天界——色界[105]、无色界[106]，虽然没有刚才所讲的现行的死亡痛苦，可是一旦引业[107]穷尽，

[105] 色界：功德、住所皆胜欲界，虽离欲贪但能增上自地烦恼，色相善妙，名为色界，包括四禅十七处天。

[106] 无色界：无单独住所，以无色等持未退失而死后，立即形成四名蕴（受想行识四蕴）于该处转生，为无色界。包括空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

[107] 引业：引发总报，能令生于某处某趣之业。

也会如梦初醒般堕入下趣。如龙猛菩萨在《亲友书》中云：“梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。”梵天等色界天人尽管暂时离开了贪欲烦恼，享受禅定的安乐，但引业灭尽之后，还是要堕入无间地狱，成为狱火的薪柴，不断感受各种痛苦。《摩诃僧祇律》亦云：“诸天及世人，一切众生类，莫不为结缚，命终堕恶道。”因此，众生只要被烦恼所缚，命终一定会堕入恶道。

当然，讲起天界、非天的痛苦，有些人可能很难理解，但若用人间的痛苦作对比，就应该很好体会了。比如，现在人追求房子、车子等各种资具，表面上似乎很享受，但实际上一点都不快乐。前不久我也讲过，20 世纪是国与国、人与人之间流血冲突的世纪，而如今 21 世纪，是烦恼极为猖狂的世纪。在这样一个时代里，物质文明虽有长足发展，但精神文明却荒芜到了极点。不说其他的，光是大城市里今年修“二环”、明年修“三环”、后年修“四环”……就是人类贪欲不断膨胀的体现。

在这些物质发展的背后，人们所感受到的，往往是压力和痛苦，并不是快乐。对许多人来说，天天需要养人、养车、养手机、养房子……

而这些，没有工作、没有钱是养不起的。拿买车养车来说，这并不是人人都能负担的。广州一项调查表明：月薪2000元人士，应列入“买不起车”行列；月薪3000元人士，可列入“买得起车，养不起车”行列；月薪4000元人士，基本上“买得起车，也养得起车”，但这车仅限于10万元左右；月薪6000元人士，车的档次在15万元左右；月薪上万元人士，拥有的车可以在20万元左右。由此，养车的难度可见一斑。

据了解，一辆车从购买到报废期间的所有费用，约为买车费用的两倍。打个比方说，你花20万元买了一辆车，以后在使用的过程中，加上保险费、养车费、过路费、过桥费等，可能要花掉近40万元。甚至有时单单买个停车位，也比买车的费用还要高。

而且退一步说，就算你买得起、养得起车，在城市里开车时，也常遇到堵车现象，特别烦恼。所以，2009年美国研制出一种“飞行汽车”，它能在空中飞行，以此可避免



堵车的困扰。听说全世界都对它很感兴趣，订单多得不得了。该公司还对外宣称，两年后它将投入市场，开始进行批量生产。如果真是这样，到时“飞车”就像蜜蜂一样飞来飞去，估计撞车的现象会更多，人们也会更加痛苦。

因此，大城市里的人，各方面的苦恼数不胜数。在古代，人们只要住在山里，有吃有穿就可以了。但现在却不是这样，“有生命的”要养，“没生命的”也要养，这样一来，人类最终会被逼迫成什么样？大家可想而知。

上述人类的这些痛苦，我们触目可及、不难想象。而天界、非天、地狱的痛苦，尽管肉眼暂时看不见，但通过教证也能了知。所以，学习这些道理之后，大家应当明白：在三界轮回中，无论转生于何处，都不会有丝毫快乐，千万不要对轮回有任何指望。就像一个监狱里的人，生活条件再好，也毕竟是监狱，不如回家自由。同样，我们轮回中的众生，纵然生活富足，有房子、有地位、有权力、有家庭、有快乐，这些也迟早会离开自己，没有必要去执著，而应想方设法脱离三界轮回，获得佛菩萨果位。若能生起这样真实的出离心，你的修法才会圆满成功！

第五十七节课

《前行》的“轮回过患”中，已分别宣说了六道的痛苦。昨天讲的是最后一个——天人之苦，其中引用了龙猛菩萨的教证，说明天人虽有暂时的快乐，但最终也要感受下堕之苦。

记得《杂譬喻经》中就有一则天人沦为旁生的公案：一次，佛陀与诸弟子外出乞食。途中道边有一头老母猪，带着一群小猪崽，共卧在充满秽物的脏坑里。佛陀见后不禁微笑，然后齿间放光，光绕佛三匝后，融入佛的胸间。阿难见佛陀突然微笑，忙上前请问其意。（佛陀不像我们，无缘无故傻笑，又无缘无故痛哭。佛陀悲伤也好、欢喜也好，都是有原因的。）

佛陀告诉阿难及诸比丘：过去无量劫前有一个富翁，膝下无子，只有一女，此女生得庄严秀丽，且聪颖明慧，父母甚为疼爱。她长大后，不像世间的女人，只耽著吃喝玩乐、感情地位，而是一直观察生活的本相，沉思轮回之事。后来她向父母提出一个问题：“一切驶水流，世间苦乐事，本从何处出？何时当休息？”意思是，世间万法如水流般瞬间即逝、无常变迁，那痛苦和快乐最初从什么地方产生？最后什么时候才能止息？父母听了这样的偈语，很佩服



女儿的聪明才智，但对她的问题，却无法回答。

由于疑问没有解决，此女整天闷闷不乐，愁眉不展。父母见女儿如此忧愁，便为她广设供养，请来各地的婆罗门及智者长老，并盛满一盘七宝，宣布谁能回答就送给他。

当时有个人长相端正，却少有智慧，但因贪得那些珠宝，就不顾一切地说：“我能回答。”此女于是重说偈言：“一切驶水流，世间苦乐事，本从何处出？何时当休息？”那人根本不了解此偈含义，就胡乱说道：“一切都是空无所有的。”此女依之思维，当下即得无所有定，便说：“这位真是大师，让我受益匪浅！”后来，她命终后生于无色界的无所有处，四十劫中一直住于这种禅定，天福享尽之后，下堕投生为这头老母猪。

当时也是她福报不够，没有遇到真正的善知识，假如有明师指点，当下即可证道，获得解脱。然而，虽然她修习禅定，却缺乏智慧，禅定的果报终了以后，还是堕入了恶趣。[108]

可见，遇到善知识真的特别重要。否则，只是遇到一位普通智者，给你讲些世间的空性及禅修方法，即使当时感觉不错，以为这是真

[108] 《杂譬喻经》云：“此女本说偈问时，若遇明师，即可得道。此女虽行禅定，无有智慧，定报既终，还堕恶道也。”

正的解脱道，但结果仍会变成旁生之因，没有多大意义。

因此，通过这个道理，大家应该明白：若想获得解脱，一定要听闻空性、证达空性。现在有些法师给别人讲法时，要么只讲《弟子规》、《千字文》等国学内容，要么只宣扬简单的人天福报，让人多放生、吃素、拜佛、念经，对空性法门却只字不提，这样的话，不可能令众生超离三界轮回。甚至还有人修持世间的瑜伽、禅定，虽说这可暂时止息一些分别念，但能不能让你永远从轮回中得到解脱呢？特别困难。因为你即使转生天界，终究还是在流转。马鸣菩萨在《佛所行赞》中也说："生死五道轮，犹众星旋转，诸天亦迁变，人中岂得常？"意即五道[109]众生的生死轮回，犹如群星在虚空中旋转，就算是福报再大的天人也会堕落，那么人间众生岂能长存？

所以，对包括天界在内的轮回，我们应从内心中生起出离心。世间上有些宗教引导人们往生天界，认为天界是最高的境界。尽管暂时这样发愿也未尝不可，但不能把它当成究竟的解脱。如今许多人只提倡十善，这不过是在修

[109] 五道：天人、非天合为一道，再加上三恶道和人类。

人天乘，即使你来世转生欲界天、色界天乃至无色界天，终究也还是要下堕。就像山上滚落的大石头，最后必定会落到地上，中间不可能停下来的。同样，只要你是凡夫人，烦恼障、所知障没以空性的智慧火烧毁，那么一旦因缘具足，就像种子在水土、阳光等滋润下会发芽一样，业力种子被我执、烦恼之水灌溉后，也会自然生长，让我们在轮回中不断流转，永不得超离。

因此，在座的道友要时时刻刻希求解脱。而解脱的唯一办法，就是要先生起出离心，放下对轮回的贪执和向往，发誓今生舍弃"头盖"以后，再也不来世间了。就好像一个人掉在不净粪坑里，出来后再也不愿意进去一样，我们对轮回也要有这种厌离心。

当然，这方面的最好典范，即是华智仁波切的上师如来芽尊者。他对轮回中的名声、财产、富贵，从未产生过一刹那的羡慕。如果我们也能有这样的智慧，解脱就有希望了。不然，很多人学习佛法只是一种形象，行为也只停留在表面上，如此不可能斩断轮回的根本。

下面开始讲今天的内容：

通过上述道理不难看出，三善趣也好、三

恶趣也好，不管是投生在六道中哪一处，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，自始至终被痛苦萦绕着，就像处于时时焚烧的火坑、被罗刹女啖食的罗刹洲、令人窒息的漩涡、锐利武器的刃锋、充满肮脏物的不净室中一样，根本不会有丝毫安乐的机会。

《佛所行赞》亦云：“犹毒蛇同居，何有须臾欢？明人见世间，如盛火围绕。”身处轮回中的众生，如同跟毒蛇同居般，不会有一刹那的快乐。明眼人看这个世间，好似被熊熊烈火所围绕，绝不可能有安乐可言，完全处于痛苦、恐怖之中。所以，有智慧的人谁不想早日摆脱生老病死，远离这个轮回？

关于轮回的痛苦，《念处经》总结道：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。”地狱众生感受寒热之苦，饿鬼遭受饥渴之苦，旁生感受愚昧无知、被人役用、互相啖食之苦，人类不能避免生老病死及三大根本苦，非天饱受争斗之苦，天界感受放逸懈怠之苦。总之，整个轮回犹如住于针尖上一样，不可能有瞬间的安乐，恒时被痛苦的波涛所淹没。

弥勒菩萨也说过：“五趣之中无安乐，不净

室中无妙香。”五趣中毫无安乐，就像不净室中没有丝毫妙香一样。莲花生大士亦云：“佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。”佛陀在有关经典中说，轮回就像针尖一样，永远没有安乐之时，即使偶尔显现一点点安乐，也是变苦或行苦的本性，很快就会变成痛苦。所以，《贤愚经》中言：“一切无常，生者皆终，三界皆苦，谁得安者？”

且不论看不见的天人之苦，仅仅是我们正在生活的人间，有时看到发生各种灾难，对轮回也不得不产生厌离心。不说多年前的灾难，仅仅是最近几个月，天灾人祸也层出不穷。比如前不久西南出现大旱，遍及云南、贵州、四川等五省，导致超过5000万人——也就是半亿人受灾。许多人没有水喝，无数动物缺水而亡，大家想尽办法缓解灾情，但听说挖了1000口井，最多只有20口井里有点水，可以说是杯水车薪。而且干旱的面积越来越广，旱情逐渐蔓延至其他省市。此外，3月28日的江西矿难中，有153人被困井下。如今部分人已安全脱险，部分遇难者的尸体已被发现，但还有一部分人仍下落不明，正在搜寻当中。

从全世界来看，现如今也是灾难频频。最近震惊中外的一则报道是：4月10日波兰总统

专机坠毁，致使总统夫妇、央行行长、外交部副部长、武装力量总参谋长、陆军司令、空军司令、特种部队司令、海军副司令等96人遇难。事后人们评论时说，失事的这架飞机已使用26年了，波兰政府先前多次讨论更换新飞机，但因受限于《波兰公共基金法》，总统也无权更换。虽说前年、去年讨论过此事，但始终没有通过，只是前几个月对该飞机进行过大修。发生这起事件后，据说波兰政府决定立法：今后不能有许多重要官员一起乘机，否则，一旦遭遇不测，整个国家将处于瘫痪。

还有，今天早上7点49分，青海玉树州结古镇发生了7.1级地震，到目前为止，已造成400多人死亡，上万人受伤。而且受地震影响，当地通讯大部分中断，很难与那边取得联系。如今搜救工作正在展开，预计遇难人数将日益增多。今天下课后，我们僧众要为那些遇难者念观音心咒和阿弥陀佛名号。希望以后听到这节课的道友，也能为他们念这些心咒、佛号，祈祷依靠观世音菩萨和阿弥陀佛的加持，令其早日离苦得乐——这些人真的很可怜，突然就遭受灭顶之灾，完全出乎意料之外！

网上很多人传言，现在各种灾难此起彼伏，可能是世界末日的“前兆”。但我觉得，这也有




点言过其实了。实际上这些灾难的出现，应该是有原因的。人类到了21世纪，外在物质发展日新月异，比以往任何时代都好，但人的欲望贪婪无有止境，杀害众生的量也触目惊心。我去青海那边放生时，当地人杀牛宰羊不像以前那样，只用手工的方式杀一两头，而是完全使用先进机器，几百头动物瞬间就离开了人间。所以，当人们的欲望越来越强盛时，种种灾难不断发生在所难免。

因此，从各方面来想，不说肉眼看不见的天界和非天，仅仅是我们耳闻目睹的很多事例，从中也可以发现：这个轮回没有真正的快乐，就算偶尔有一点，也像绿叶上的露珠般，瞬间即会破灭。明白这个道理后，大家应生起真实的出离心，好好思索诸如此类的教言，心里默默地想：在这个生死流转的轮回中，上至三有之顶非非想天[110]，下到无间地狱，不管是转生在任何地方，既没有少许安乐，也没有丝毫实义。（如果没有得到解脱，整天为了生活而忙碌，那有什么意义呢？）我们务必要彻底断除对轮回的贪执，就像有胆病的人见到油腻食物一样，不生向往希求之心。

[110] 非非想天：非想非非想天的简称。无色界的最高处。

当然，对于轮回的这些痛苦，绝不能只限于表面听听。现在许多法师和居士都会说“轮回是苦海”，一般世间人也常讲“人生皆苦、五蕴皆空”，但他们对轮回到底有没有厌离心呢？这一点非常关键！我们作为修行人，务必要从内心深处去体会这些痛苦，明白轮回没有实义，对此要达到坚信不移的程度，并发愿来世千万不要再堕入轮回。

否则，如果再来轮回的话，不要说凡夫人，即便是圣者菩萨，也会染上一分痛苦。昔日很多菩萨都说：只要来到这个世间，不管怎么样，都会感受痛苦。例如噶陀派的帕丹巴德夏，在圆寂时坦言自己是八地菩萨，但从传记中看，他显现上在世间也受了不少苦。圣者尚且如此，我们凡夫人更不用说了。这就好比一个人入了监狱，别人再怎么说情，都会被狱警打的。前段时间，我家乡有些年轻小伙子打架，被抓时搞关系来找我，我就跟有关领导说了一下，他们答应只拘留15天，期间绝对不会打。前两天他们刚刚出来了，我问：“你们被打没有？”“哎哟，进了那里面，哪个会不挨打呀！打了打了，那些人坏得很！”同样，我们只要沉溺在轮回中，也定会感受无尽的痛苦，上至天界、下至地狱，都没有真正的快乐可言。即使有些人表面上很

开心、很快乐，那也只是不显露而已，实际上在他内心深处，还是有诉不尽、道不完的烦恼和苦楚。

所以，我们生起出离心非常重要，若能对轮回痛苦深信不疑，没有必要刻意提防恶业、欢喜善法，自然就会断恶行善。有些人喜欢在人前装模作样，假装禅修、念经、行持善法，但在人后肆意妄为，所作所为耽著今生，这就是没有出离心的表现。如果真有了出离心，你肯定每天都会精进，不会睡懒觉。尤其是一些佛教徒，行善力量极其薄弱，磕几个头就累得不得了，这是为什么呢？就是自己出离心不够。假如出离心够了，行持善法对他来讲是不得不做的一件大事，自然而然就会去做的！

举个例子来说，《大宝积经》、《佛本行集经》中都有难陀出家的公案，故事情节虽略有不同，但都告诉我们一个问题：若对轮回没有出离心，纵然是出家修行、持戒，也只是一种形象而已。

故事内容是这样的：在很久以前，世尊的弟弟难陀，娶班扎日嘎[111]为妻，两人感情非常好，发誓终生厮守，不愿意出家。有一次，佛

[111] 班扎日嘎：又名白莲花、孙陀罗。

陀知道度化他的因缘已成熟，就带着阿难到城中化缘，顺便去了难陀家，正好遇到他在给妻子化妆。难陀远远看到佛陀走来，赶紧起座下楼，接过佛陀的钵盂，盛上蜂蜜供养佛陀。但佛陀不接钵盂，转身走了。难陀又把钵盂给阿难，阿难也不接，说："你从谁那儿拿来的，就还给谁。"难陀无奈，只好端着钵盂，准备跟佛陀去。班扎日嘎看到后，大声问："难陀，你要去哪儿？"难陀说："我把这个钵盂还给佛陀，送了就回来。""快去快回，我的妆还没有干之前，你必须给我回来。"

到了精舍，难陀把钵盂交给一位比丘，就准备告辞回去。佛陀叫住他，宣说了五欲的过患，劝他出家。难陀虽然很不乐意，但由于佛陀因地行菩萨道时，对父母师长的话从无违逆，故感得难陀无法拒绝，只好不情愿地答应了。

佛陀让一个理发师来为他剃度。难陀不肯，挥舞拳头要打人，说："谁敢剃我的头发，我就跟他拼命！"这时，佛陀对他说了一声"善来"，难陀须发自落，就现出比丘相了。也有经中说，佛陀亲自来到他身边，他因害怕佛陀，不敢反抗，不得不让理发师剃发。但不管怎么样，难陀总算出家了。

难陀天生福报很大，具有三十种大丈夫相，

跟佛陀只差两相。他出家以后，觉得佛陀非常庄严，就把自己的袈裟做得和佛陀的一模一样。当他穿上袈裟，好多比丘从远处看，都把他当成佛陀，走近一看才发现不是。于是比丘们都有意见，就去告诉佛陀。佛陀制定：从今以后，不可以和佛陀穿一样的袈裟。

此后有一天，难陀穿上光鲜的衣服，涂上眼霜，脚穿皮鞋，左手撑伞，右手持钵，准备外出乞食。比丘们见了，又告诉佛陀："像难陀那样的出家人不庄严。"于是佛陀规定：出家人要穿粪扫衣，行乞时不能撑伞、穿皮鞋、涂眼霜等。

虽说佛陀不允许再穿光鲜的衣服等，但难陀仍忘不了王宫里的享乐，还想着家中的美丽妻子。他一有空，就用瓦片和木板画妻子的形象，整天盯着画像度日。比丘们见后很不高兴，又向佛陀报告。佛陀召集难陀和比丘们，说：从今以后，不得绘画、观看女人的形象。

后来有一天，轮到难陀守护寺舍，他暗自高兴："今天终于可以回家了。等佛陀外出化缘以后，我就立即回家看妻子！"佛陀知道他的想法，就跟他说："你如果要出门，就先把所有的房门关好。"

佛陀和眷属离开之后，难陀想："我还是为

佛陀和僧众扫好地、打好洗澡水，然后再回家。”于是他立时动手打扫。谁知这边刚扫完，那边就出现灰尘了，一直耽误很长时间。澡瓶也是刚把一瓶盛好，另一瓶又打翻了，总不能把水盛满。难陀想：“算了，让他们回来后，自己弄吧。但我离开之前，要把僧房的门窗关上。”可他刚关好这一扇窗，那一扇窗又开了；刚关好这一间的门，那一间的门又开了……后来他想：“既然关不了，就不关了。即使僧众的东西丢了，我也有很多钱，我来赔吧！”

难陀想好后，立即走出僧房，准备回家。但他转念一想：“佛陀必定从大路来，那我就走小路吧。”佛陀知道他的心意，故意从小路回来。难陀从远处看到佛陀，急忙躲在一棵大树后面。哪知佛陀以神通让大树慢慢飞到空中，难陀一下子就露出来了。佛陀见到难陀后，把他带回了精舍。

还有一次，他又想溜之大吉，迎面见到佛陀，赶紧躲到山上的岩石后面。佛陀以神通将山石化为平地，他又露出来了，佛陀又把他带了回去。

经过这两次折腾，难陀对妻子的贪心还没有退减，尽管身已出家，可仍不学律仪，对佛法也不起欣乐之心，天天想着舍戒回家。佛陀

知道他的想法后，依靠神变把他带到雪山（香醉山）上，指着那里的一只盲眼母猿，问他：“这只盲猿与你妻子班扎日嘎比起来，谁更美？”难陀回答：“当然是我妻子美，这盲猿不及她百千分之一，二者怎可相提并论？”佛陀又问：“你愿不愿意去天界看看？”难陀高兴地说：“愿意。”佛陀就让他拉着自己的法衣，一下子腾空到三十三天。

到了那里，佛陀悠然坐于一处，让难陀自己随便走走。于是难陀四处游览，观看一个个天宫。他发现所有天子都在各自的无量殿中，被成群天女围绕，享受着不可思议的安乐受用。只有一座无量宫殿有五百天女，却没有一个天子。难陀感到奇怪，前去询问原因。天女们回答：“在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将来会从人间转生天界，这是为他预备的无量宫殿。”

难陀一听，高兴坏了，忙说：“我就是难陀啊！既然已经来了，我就不走了。”说完想进入天宫。天女们说：“你的戒律还没圆满，不能呆在这里。你先回人间，命终后才可以来。”（要想转生天界，必须有长期持戒等功夫，这次他是依靠佛陀神变力来的，不可能长久呆在那里。就像有些旅游的人，进了寺院就想出家，但这是不现实的，还是要回去办理

有关手续。）

难陀虽被拒绝，但仍满心欢喜，回到了佛陀身边。佛陀问：“你看到天境了吧？”他回答：“看到了。”佛陀又问：“天女与你妻子相比，谁更美？”他答道：“众天女美。相比之下，班扎日嘎简直就成了盲眼母猿，实在有天壤之别。”

返回人间以后，难陀就对妻子生起了厌离心，开始自觉守持清净戒律。佛陀告诉众比丘：“难陀出家只为得到善趣果报，你们是为了获得涅槃安乐，你们走的路完全不同，所以不要和难陀讲话，不要与他畅所欲言，不要与他同座而坐，不要与他同竿晾衣，不要与他一起诵经，不要将水瓶、钵盂与他的同置一处。”所有的比丘听后，都依教奉行。

难陀见僧众们不理他，非常苦恼。他想：“其他比丘舍弃了我，但阿难是我弟弟，应该慈爱我吧。”于是他到阿难跟前。阿难正在缝衣服，一见到他，也像其他比丘一样，从座位上起身便走。难陀追着问：“你们为什么这样对我？我到底做错了什么？”阿难一五一十地告诉他，说这是佛陀的教导。他才知道原来是佛陀教他们不要理睬自己，心里十分悲伤。

（僧众不理他，也是因他发心不清净。他以前贪



著人间的美女，现在又贪天上的美女，贪心一直特别大。就像有些律典所说，在佛陀的弟子中，嗔心最大的是指鬘王，贪心最大的是难陀，但他们最终都证得阿罗汉果。其实对凡夫人来说，贪心确实是个大问题。有个居士就跟我说：“我其他方面都很好，就是感情放不下，感情始终在毁坏我，我特别恨这个感情！”）

这时，佛陀来问他：“难陀，你想不想去地狱看看？”他百无聊赖之下，回答说：“想。”佛陀又让他拉着自己的法衣，依靠神变把他带到了地狱，并让他自己去看。难陀见到地狱众生被砍杀、煎煮、扔进器皿中捣碎，特别害怕。最后他在一处看见一口空锅，下面燃烧着熊熊烈火，许多狱卒围绕在旁，他禁不住地问：“锅里为什么没有众生？”狱卒告诉他：“我们在等一个人。”他问：“等谁啊？”答言：“世尊的弟弟难陀。他为获得天人的安乐而守持戒律，将来转生天界享受安乐，但当善果穷尽以后，就会堕落到这里。”

难陀听后，惊恐万分，拔腿就往回跑。但狱卒认出了他，把他拦下：“你现在已经来了，就留下吧。”他忙说：“不行不行，我还要返回人间。”然后拼命跑到佛陀身边。（在天界，他很想直接呆，但呆不住。在地狱，狱卒们欢迎他提前来，他又吓跑了。）

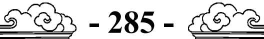
佛陀问他：“你看见地狱的情况了？”他心

有余悸地说："看见了。"佛陀说："你觉得怎么样？""太恐怖了，我回去以后，再也不为人天福报而守戒了。"

从此，难陀深刻意识到即便上升天堂，最终也会堕入恶趣，善趣果报同样无有实义，不管在三界轮回哪一处，都没有真实的快乐，因而生起了真实无伪的出离心。

其实这个公案内容很深，每个人一定要懂得这样的道理。很多人刚出家受戒时，不一定有出离心，尤其是以前没闻思过的，出家也许只为了获得快乐。包括我最初出家时，只觉得出家人很清净庄严，根本没想过什么三界轮回，甚至还有人出家是为了转生天界。那么，出家人若没有出离心，受戒时能不能得到戒体呢？按有些律师的说法，应该能。为什么呢？因为难陀最初出家也没有出离心，只是迫于佛陀的威严，即使到了中间，持戒也是为求生天界，直到最后才生起坚固的出离心，但尽管如此，也没人不承认他的戒体。正因为他亲眼目睹了地狱，所以清规戒律一尘不染，细微的学处也从未违犯过。因此，佛陀说："在我的教法中，难陀护持根门第一[112]。"

[112] 护持根门第一：即持戒第一。



原来他是贪心第一，但看到地狱的状况之后，从根本上改变过来了。很多道友也是如此，以前在家时烦恼炽盛，但出了家以后，不管心态还是行为，都有翻天覆地的变化，很多烦恼也自然息灭，这就是佛法的威力。尽管这个谁都可以得到，但若不知三界皆苦之理，恐怕也没有这种能力。

不过，作为圣者来说，了解这一点很容易。正如佛陀在《过去现在因果经》中说："菩萨以天眼力，观察五道，起大悲心，而自思维：三界之中，无有一乐。"然而，许多人对此并不了知，就像酒醉的人一样，反而把疯狂当作快乐。如《大般若经》云："愚夫贪著，处在六趣，生死火宅，不知出离。"在智者眼里，轮回就像火宅、漩涡、兵器林，见了就不愿呆下去，但凡夫人因为贪著一切，虽身处轮回的火宅中，却把它当作花园，认为这是快乐之所，一味耽著、不想舍离。

所以，通过这次学习《前行》，希望大家能发自内心地看破世间，真正做到看破、放下、自在。看破什么呢？就是看破今生和来世。如果你把今世看破了，却希求来世转生天界，或成为更漂亮、更富贵的人，那还是没有意义。

因此，我们要像《三主要道论》中所说[113]：修人身难得、寿命无常，以看破今生；修轮回痛苦、因果不虚，以看破来世。只有看破了今生和来世，才有机会生起出离心。有了出离心，修什么法都很容易。

然而，现在城市里的很多人，学佛不是想出离，而是求保佑。听说有个领导在佛前放一百块钱，就不停地念叨："佛陀您一定要保佑我，我今天供养一百块，您要记住啊！无论我到哪里去，您都要时时看着我，如果我路上有些不平安的东西，您一定要给我扫除啊！"这样的人有没有出离心呢？肯定没有。他拜佛只求升官发财、平安快乐，甚至保佑自己贪污成功，不被发现——敢不敢这样说呢？应该是啊，现在腐败现象比较严重。

所以，发心出离轮回非常重要，但大多数世间人，对此麻木不仁、毫无感觉。甚至一些佛教徒，学佛也只流于表面，从来没有深入过，不说大圆满、大中观，就算是共同加行中的轮回痛苦，他们也一点感觉都没有。然而，这种人却常喜欢夸夸其谈，甚至把自己当成佛陀，做一朵莲花坐在上面，就觉得已经成佛了。在

[113] 《三主要道论》云："人身难得寿无常，修此可断今生执，无欺业果轮回苦，修此可断后世执。"

他们眼里，佛菩萨相当于成功的企业家或富翁，除此之外，也没什么功德可言。但我们作为深入佛法的人，一定要对佛陀有信心、对轮回有出离心、对众生有大悲心，在这样的框架内，修行才会有希望。否则，只是理论上了解一下，离真正的佛道还比较遥远。

总之，这些重要问题，口头上再会说也没用，关键是要扪心自问：看自己到底想不想解脱？如果你通过难陀的公案，最终定下修学的目标，那无论出家还是在家，都会明白只有超离三界才是永恒的安乐。《释门归敬仪》中也说："天上天下，唯我独尊，三界皆苦，无可乐者。"在这个世界上，唯一的圣尊就是佛陀，"轮回皆苦、毫无安乐"的真理，也只有佛陀才宣说了，除此之外，其他任何宗教的教主，或者梵天、婆罗门都没有指出。因此，这个道理极为甚深，除了有缘者以外，其他人一般很难接受。



第五十八节课

今天是“轮回过患”最后一节课。

前面已叙述了地狱、饿鬼、旁生的痛苦，又讲了人类、非天、天人之苦，总之，六道都是痛苦的本性。对于这种痛苦的认识，我们不能只是口头上说“啊！轮回太苦了，犹如火宅”，而要从内心中认识到：无论转生于何处，真的都不离痛苦。

现在学佛的团体中，表面上皈依、出家的形象修行人相当多，但实际上，从心坎深处看破世间的却寥寥无几。所谓“看破”，是指对世间一切美好毫不希求，而并不是因受精神挫折，见到外境许多丑陋，进而开始厌弃世间。只有真正看清了六道皆苦的本性，并对此生起稳固定解，修行的基础才算打好了。

不过遗憾的是，如今不管是刚入佛门的人，还是所谓的高僧大德，最缺乏的就是这种定解。好多人说轮回皆苦，只是一种人云亦云，并没有以修行来建立。所以，大家对这些一定要经常串习，每天尽量打打坐，反复思维所听闻之理。其实修行有两种，一是直接安住而修，一是观察法义而修。我们这里所说的思维佛教道



理，以令自心与此境界相应，就是一种观察修，这样的方法也叫修行。否则，光闻思而不修行，算不上是个佛教徒。

当然，最关键的还是要先闻思。现在很多佛教徒缺乏佛教基础知识，连基本的道理都不懂，这是相当遗憾的。就像一个人不懂理论而要去实践，做任何事都非常困难。目前，藏传佛教可能稍微好一点，各个寺院都有闻思传统，但汉传佛教中，虽说也有个别的闻思道场，但这种习惯并未得到普及，不学佛法的人还是相当多。比如，在四月初八等佛教节日，寺院人山人海、头出头没，但这些人当中，真正学过佛法的屈指可数。不要说无我空性义，就连业因果、前后世等世间正见，有多少人能明白，大家也非常清楚。因此，我们作为佛教徒，一边闻思一边修行非常重要，这也是应当长期坚持的行为。

下面紧接着昨天的内容讲：

不要说真正转生地狱亲眼见到那些景象，哪怕是仅仅看到地狱的图画，也会令人恐怖、畏惧，萌发出离之心。因此，佛陀曾规定，在寺院门上应绘画“五分轮回图”。

关于五分轮回图的由来，《毗奈耶经》中

记载[114]：给孤独长者供养佛陀精舍之后，觉得没有彩绘不太庄严，于是就去问佛是否该画些什么。佛陀告诉他，寺院门上画五分轮回图[115]；医院里画佛陀亲自照料病人的像（慈济医院就是这样，应该是按这个戒律来的）；自己卧室中画白骨骷髅，以断除对身体的贪执（泰国就有这种传统）；……

还有，《毗奈耶经》另一卷中说[116]，目犍连游历五道时，见众生感受各种痛苦，回来为大众广为宣说。佛陀得知之后，告诉大家："不是一切时处常有目犍连的，今后应在寺门上画轮回图，以令众生对轮回厌离。同时，比丘要坐

[114] 《根本说一切有部毘奈耶杂事》卷17云："给孤长者，施园之后作如是念：若不彩画，便不端严，佛若许者，我欲庄饰。即往白佛。佛言：随意当画。闻佛听已，集诸彩色，并唤画工。报言：此是彩色，可画寺中。答曰：从何处作，欲画何物？报言：我亦未知，当往问佛。佛言：长者，于门两颊，应作执杖药叉。次傍一面，作大神通变。又于一面，画作五趣生死之轮。檐下画作本生事。佛殿门傍画持鬘药叉。于讲堂处画老宿苾刍宣扬法要。于食堂处画持饼药叉。于库门傍画执宝药叉。安水堂处画龙持水瓶着妙璎珞。浴室火堂依天使经法式画之。并画少多地狱变。于瞻病堂画如来像躬自看病。大小行处画作死尸形容可畏。若于房内应画白骨髑髅。是时长者从佛闻已，礼足而去。"

[115] 五分轮回图：又名六道轮回图。图下方是地狱、饿鬼、旁生，中间是人与非人，上方是天界。

[116] 《根本说一切有部毘奈耶》卷34云："尔时，薄伽梵在王舍城羯兰铎迦池竹林园中。时具寿大目乾连于时时中，常往捺落迦傍生饿鬼人天诸趣，慈愍观察。于四众中，具说其事……尔时世尊告阿难陀：非一切时处常有大目乾连，如是之辈颇亦难得，是故我今敕诸苾刍，于寺门屋下画生死轮……应差苾刍于门屋下坐，为来往诸人婆罗门等，指示生死轮转因缘。"

在寺院门口，若见有人来朝拜，应为他们解说生死轮转的因缘。"

在我们藏地，几乎每座寺院的经堂门口，都有五分轮回图。而在汉地，大多数寺院没有画这个，只有九华山和普陀山的一些寺院，塑有令人毛骨悚然的地狱造型。你们以后住持寺院时，在门口画上好不好？这个真的很重要。至于怎么画，《毗奈耶经》里讲得很清楚。

龙猛菩萨在《亲友书》中也说："即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？"即便是耳闻地狱的故事，眼见地狱的图画、塑像，或者忆念地狱的痛苦，尚且都会心生怖畏，何况是堕入地狱亲身感受痛苦了？大家也知道，人间的监狱已经够恐怖了，但地狱远远超过这个。所以，有正知正念的人在了知地狱的痛苦后，一定要避免造恶业。

当然，也有人因为邪见深重，再加上前世善根薄弱、今生教育环境的影响，听了这些后不以为然，只是把它当成神话故事。但你相信也好、不信也罢，因果绝对是无欺的，只要自己造了恶业，必定会感受相应的苦报。因此，在座的道友应对地狱生起恐惧心，有了这种心，今后才会谨慎取舍。

对于上至天界、下至地狱的众多痛苦，我

们一一思维之后，要发自内心放下今生的琐事，觉得世间八法、名闻利养没有多大意义，再怎么做也不过是轮回之因。汉地很多高僧大德，喜欢说看破、放下、自在，这在修行中确实重要。《开启修心门扉》的第一章，也是先讲了“舍弃今世”。这并不是我们特别消极，好像连基本生活都不会享受，而是以佛教更高深的智慧剖析时，这些享受都没有真正价值，所以才应该看破一切。否则，倘若死执不放今生的琐事，一直贪执各种世间法，那么即使表面上学佛、出家，装出一副修法的模样，也不可能踏上正法之路。

只有看破了今世，才明白世间所有事情的真相，此时哪怕懂一个偈颂的道理，即生也有解脱的机会。如《大集经》云：“众生若离五欲乐，亲近如来听正法，至心受持一偈义，是人解脱如先佛。”众生若远离了七情六欲的贪执，如理亲近佛陀般的上师并听受正法，那么即使至心受持一个偈颂，也会像迦叶佛、拘留孙佛等先佛那样得到解脱。因此，大家有缘分时，纵然听一堂课或一个偈颂的道理，对此反反复复去思维，也能改变你的人生，并逐渐趋入解脱之道。

以上宣讲的内容，其实就是出离心，这在

佛教中很关键。有人认为：“出离心、菩提心太简单，我要希求最高的大圆满。”但你若没有出离心和菩提心的基础，大圆满法再殊胜，修起来也有一定困难。其实，出离心的要求还是很高的，你无论在家还是出家，可以想一想：自己修行是为了解脱，还是获得人天福报，或者只顾眼前利益？有些宗教追求死后升天，但你如果连这个都没有，仅仅是希求今生的生活平平安安、工作顺顺利利、家庭和睦相处……那连一个人天乘都赶不上。故而出离心相当深奥，每个人都不能小觑。

阿底峡尊者接近圆寂时，瑜伽士恰彻却曾问：“上师您圆寂之后，我去好好修行可以吗？”尊者不太满意，回答说：“你去修行固然好，但修行就能趣入正法吗？”

恰彻却见上师不赞叹，于是改变主意道：“那我给众生天天讲经说法，代表您转法轮可以吗？”尊者仍是态度如前，依然说：“讲经说法难道就能趣入正法吗？”

恰彻却实在大惑不解，问：“那么我该做什么呢？”尊者告诉他：“虽然讲经说法很好，修行也很好，但若没有看破今世，表面上你讲经说法，或者暂时在山里修行，但过段时间，可

能就跟世人混在一起了，最终自己也无法解脱。所以，这两个都不是很关键，最关键的就是要舍弃今世，一切修行应当依止仲敦巴！”[117]

阿底峡尊者的传记中说，就像宗喀巴大师来人间有两个目的一样[118]，尊者来藏地也有一个目的，那就是度化一位居士——仲敦巴[119]。所以，尊者在圆寂之后，要求弟子还是要依止仲敦巴，不能马上就离开，否则禁不起外在的风雨，会让自己再落入尘世。

仲敦巴尊者，其实就是从内心舍弃了今生琐事的典范。一次，色顿山谷的信众迎请尊者去传法。他对弟子吉祥自在说：“你代我去吧！我正在修持舍弃世间之法，故不允许我作出心行相违的举动。”之后，他终年穿着缀满补丁的旧衣服，在热振寺[120]的森林中修行，常常口里念着“我是希求解脱者，莫为名闻利养缚”……

117 恰彻却将上师教言牢牢记在心间，抛弃一切，前往热振的休色寺，像野兽一样地精进修持，未与任何人交往，如此穷其一生，直至圆寂。《果仓巴尊者传记》云：其为米拉日巴尊者前世。

118 一是为度化甲曹杰和克珠杰；二是撰著两部论典：《辨了不了义论》、《入中论·善解密意疏》。

119 仲敦巴：全称仲敦巴·嘉瓦郡乃，阿底峡的及门弟子，宋代西藏佛学家。

120 热振寺：噶当派第一座寺庙，离拉萨不远，为开创教派者仲敦巴所倡建。噶当派的教言中，描述过它的很多功德，据说比布达拉宫和觉沃佛的功德还大。1738 年，七世达赖将其赠给自己的老师甘丹池巴阿旺乔登。从此，阿旺之历代转世皆称“热振活佛”。

可见，一心希求解脱的人，绝不会贪著名声、地位、财富，正因为他把这些看得很淡，故根本不会被此所转。然在末法时代，真正能抛弃世间八法的人，实在少之又少。

以前萨迦班智达面前，来了个叫宁莫的修行人，他问：“舍弃今世的因是什么？”班智达答言：“懂得轮回一切琐事无有实义。”

又问：“舍弃今世的缘是什么？”答言：“了知轮回的诸多过患。”

再问：“舍弃今世的量是什么？”答言：“对世间八法兴趣索然。”

最后问：“舍弃今世的验相是什么？”“不被世间八法所染。”

这四个问题，我在讲《开启修心门扉》时也提到过。所以对修行人而言，最关键的就是不被世间八法所转。

还有一则故事：一位僧人转绕热振寺时，遇到了仲敦巴尊者。尊者说：“你转绕寺院固然值得欢喜，但若修持一个卓有成效的法门不是更好吗？”

那位僧人想：读诵大乘经典，比转绕的功德更广大吧。于是他就到经堂的走廊，开始朗朗诵经。仲敦巴尊者又说：“诵经固然值得欢喜，如果能修持行之有效的一个法门不是更好

吗？”

那僧人又想：可能诵经的功德也不大，修持禅定的功德应该更广大吧。于是放下经书，在床上闭目禅修。仲敦巴尊者又照样说：“参禅也是值得欢喜的，如果能修持一个行之有效的法门岂不是更好吗？”（“身”转绕、“语”诵经、“心”参禅，不管是汉传佛教、藏传佛教，都认为功德特别大，但尊者仍不是很赞叹。）

这时，那位僧人实在想不出别的修法了，只好问：“尊者啊，那我该修什么法呢？”仲敦巴尊者回答：“舍弃今世！舍弃今世！！舍弃今世！！！”

因此，在所有的修法中，这个法最为关键。《开启修心门扉》、《山法宝鬘论》中也讲过，如果没有看破今世，修什么法都不会成功。有些人只喜欢表面形象，剃个光头、穿个袈裟，就到处问：“我好看吗？”还有些人特别心急，一来学院就非要出家，我让他先观察四个月，但他死活不肯：“不行不行！不要说四个月，连四天我都等不了。可不可以今天剃呢？您看我僧衣都买好了，穿出家衣服太好看了，我一定要穿！”但你若没有看破今世，不要说剃光头，就算把耳朵剃了也没用。

前辈大德讲过，修行人无论出家、在家，



对今生的名闻利养等没有兴趣，修行才会圆满成功。否则，一味贪著尘世间的琐事，永远无法从轮回的痛苦中解脱出来。所以，大家要彻底斩断此生的牵连，学修后世菩提，尤其是若想出家修行，一定要背离世间五欲。《本事经》云：“为厌背离欲，速证最上义，是真修梵行，非虚妄出家。”只有看破了今生欲尘，才会迅速证得最上义，这样才是真正的出家人，而外在的穿着、形象等，并不是出家人的追求。

我经常想：一个人传法若为了今生的钱财、名声，时时以自我利益为中心，那即使暂时有些出路，终究也会一无所成。所以，做任何一件事情，应当要么为了众生，要么为希求菩提，这是菩提心的两个条件。而要想获得这样的菩提心，首先一定要有出离心；要想拥有出离心，唯有依止具足法相的上师。只有上师，才能为我们巧妙开示了脱生死、证得圣果的出世间道理，除此之外，再没有任何人能做到这一点。就像学习世间知识，唯有老师才对自己有帮助，亲朋好友不一定有利。同样，在解脱的这条路上，依止上师至关重要，我们永远不能离开上师。明白这一点后，大家应断除对父母亲友、财物受用的贪著，将这一切弃如唾液，衣食住

行也随遇而安[121]，为了解脱而付出一切，全心全意地修行正法。

关于看破今世，印度单巴桑吉尊者有这样一段教言：**“此事此物好似过往云烟，千万不要执著为常有！”**世间的一切犹如梦幻泡影，一会儿就消失了，没有什么实在意义。当年特别执著的财物、衣服等，现在一看，已经没了丝毫感觉；而今天自己贪著的对境，过几年也会是如此。所以，万法无有任何实质，不要把这些一直耽著为常有。

“一切名誉犹如空谷回音，千万不要逐名求利，应当修行法性！”有些人特别爱重名声，为了美名远扬，付出自己的一切都愿意。其实这是修行不好的标志。出了名又有什么用？即使你在全世界无人不知，但当死亡来临时，名声又能带给你什么？诚如《不退转法轮经》所云：“若有重名誉，是名远菩提，是声犹如响，分别故多种。”假如特别重视名誉，此人则已远离了菩提，因为名声如空谷声一样，没有任何实义，只不过是人们以分别心扩大了它的价值而已。因此，作为一个修行人，不管出家还是

[121] 因缘具足时，吃好穿好也可以；但如果因缘不具足，也不能为了衣食而天天奔波。

在家，若要看破今世、希求解脱，最好不要特别耽著名声。

莲池大师在《缁门崇行录》中，就讲过一则非常好的公案：五代后汉有位恒超法师，他讲演经论二十多年，一直过着知足少欲的生活。郡守李公素来敬佩大师，想上章表奏皇帝，颁赐紫袈裟给大师。大师写了一首诗制止他，诗中有“虚着褐衣老，浮杯道不成，誓传经论死，不染利名生”的句子，表达了他誓愿讲经传法而终老，不想沾染世俗名利而苟活的志向。

各位也看看自己能不能这样——终生讲经说法，为众生做有利益的事，并且不被名声、财利所染？可是在五欲面前，一般人很难抵挡它的诱惑，假如最高领导赐给你很高的荣誉，可能你就动摇了，从此不再传法，整天跟别人到处跑，这可不是修行人的行为。所以，我们一定要效仿前辈大德，终生讲经说法，不染世间名利。

“漂亮衣裳宛若绚丽彩虹，应当身着破旧衣衫而修行！”衣服再好，临死的时候也带不走，所以，穿普通衣服修行也是一样的，几千几万块的高档名牌，跟一般衣服的价值没有多大差别。

“自己的这个身体是脓血、黄水的臭皮囊，

千万不要执著珍爱！美味佳肴也是粪便的因，千万不要整日都是为了充饥果腹而奔波忙碌！”真正的修行人，对身体不会特别执著，以野草为食、树叶为衣即可过活。莲池大师在《座右诗》中亦云：“草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除。”吃野草已胜过空腹，住茅棚已胜过露宿，人生若能知足少欲，烦恼当下即可摈除。

许多人常爱与人攀比衣食，尤其在大城市里，每个人都有各种追求。但欲望的无限与物质的有限之间差距太大，故这些追求往往无功而返，给自己平添了许多苦恼。因此，我们不应特别追求外在的名声、财富，有了这些去享用也可以，没有的话，则不必刻意去乞求。

“感觉外界会招致怨敌四起，应当安住在深山等寂静的地方！”倘若陷入混乱的人群中，种种分别念、违缘就会纷然而至。所以，我们应安住在寂静的地方，真正做个修行人。

“迷乱的荆棘会刺入内心，所以应当修持平等性！”《如来智印经》云：“不惜身及命，于亲不染爱，勤修空无我，是能成菩提。”若能不惜身体和生命，不贪爱亲朋好友，长期勤修佛陀的最高法要——无我空性义，那么必定能成就菩提。不过，就像财富并非人人都有份一样，

有缘修持无我空性的人也极少，此甘露美味，只有个别人才可以享用。

“一切需求都来源于自己的心，务必严加守护自己的这颗心！”一切希求皆源自于内心，内心不满足的话，自己的需求会永远没完没了。正如萨嘎哈尊者所说“心是如意宝”，所以我们要好好守护自己的心，依靠上师的窍诀来调伏它。

“如意宝自身固有，万万不要一味贪著饮食财物！”我们的心是如意宝，若依靠上师窍诀认识它的本性，一切智慧和悲心会自然流露，故万万不能让它迷失，去耽著一些无义琐事。现在人天天都吃喝玩乐，早上想着中午吃什么，中午想晚上吃什么，晚饭又想明天早上吃什么，似乎人只为了一日三餐而活。穿衣服方面也是如此。假如目光整天只盯着自己的衣食，那实在没有意义。

“闲言碎语过多只能成为诤讼的根源，应当像哑巴一样默默不语！”闲言碎语说太多了，对解脱等一切都有障碍。因此，要经常禁语为佳。

“心本身显现种种业，千万不要围着饮食团团转！”心可以显现各种各样的业，所以不要把心整天放在饮食上，除了饮食什么都不想。

北宋的王安石，吃饭不辨味道是出了名的，饭菜对他来说根本没区别，只要能果腹就行，什么最便于下筷，他就吃什么。苏东坡的父亲苏洵，对王安石的这种行为很看不惯，为此还专门写了一篇《辨奸论》，“揭露”王安石的虚伪矫情。但也有人认为这是一种境界。不管怎么样，世间人对饮食不执著是个好事，否则，整天挑剔食物，随着饮食而转，确实没有多大必要。

现在许多人在吃饭上，要花很多时间和精力。为了中午吃顿饭，顶着堵车的压力，要坐三四个小时的车。吃了午饭又考虑：“晚上谁请客？是不是我来请？”然后下午又要坐车，晚饭开始后，饭桌上还要耗去两三个小时……其实人吃一顿饭很简单，没必要花这么长时间。但现在也没办法，因为人们已经习惯了。

“加持原本是从内心生起，应当祈祷上师本尊！”这一点很重要！一个人的修行要成功，心必须获得上师、诸佛的加持，否则，修什么法都难如登天。就像在春天时大地变暖，万物就可以生长一样，我们的心若得到本尊、上师、诸佛菩萨的加持，种种功德自然而然会生起。当然，如果想得到加持，就一定要依靠祈祷。有些佛教徒认为祈祷只是种形式，没有多大必

要，这种说法很不对。只有对上师本尊经常祈祷，才会时时刻刻得到无形的指点，成为最后开悟的顺缘，因此祈祷相当重要。

“长期住在一个地方，甚至对佛陀也会看出过失，不要长年累月地住在一个地方！”长时间呆在一个人身边，就算他是佛陀，也会对他产生邪见。所以还是要经常换换上师、换换道场，到处走一走，这样会有新鲜感，否则，到时候就没什么感觉了。（众笑）[122]

“时时刻刻谦虚谨慎，万万不要骄傲自满！”古代有一种欹器，是种汲水的罐器。它不能装得太满，灌入少量水时，罐身是竖着的，而一旦灌满水，罐子就倾覆过来，水一下都倒出来了。所以，孔子见到欹器后，颇有感触地说：“物满则覆。为人处世也是如此，要谦虚，不可自满！”

“岁月飞逝，时不待我，一定要当机立断修行正法！”时光不会等待我们，人生岁月也是有限的，因此，有机缘时一定要立即修行，不能一拖再拖：“我四五年或十年后，再来出家……”否则，到时即使你有这种发心，也不

[122] 上师仁波切2004年讲《前行》这一段时说：“法王如意宝讲过，你见解稳固时可以到处跑，但如果见解一点都不稳，却说‘安住一个地方是不对的’，然后这里断传承、那里断传承，整天跑的话，可能更糟糕、更可怕！”

一定有这个机缘。所以，遇到这么好的正法时，理应抓紧时间修行。

“今生的我们就像旅客一样，千万不要费尽心机苦苦营造作为暂时栖身之处的房屋！”不要天天为了房子而辛苦，我们来这里不是搞房地产，而是来修心的，修心和修房不一样，这一点千万不能搞错！以前有个出家人，在学院修了好多年房子，但房子刚修完，人就离开了。他的法没修好，房子倒是修好了，但结果也没用上。

现在城市里的人，好多也是为房子而活。本来房子应该是为人服务，但分期付款买房以后，自己却成了房子的奴隶，一辈子都要为它忙碌。他们觉得“别人这么做，我也要这么做，不然好像赶不上时代”，但以佛教的观点来看，这样活确实太累了。所以作为修行人，虽说没有住处也不行，但还是应以修行为主，轻重务必要分清楚！

“任何琐事都没有点滴的利益，应当脚踏实地修行正法！自己的身体总有一天要被小虫所食而消失无影，而且这一天什么时候来临也无法确定，万万不能一直庸庸碌碌散乱在此生的景象中！亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！”人们常执著“这是我的家

人，那是我的好友”，其实亲友就像林中的小鸟，暂时聚集在一起，因缘分散时也就各奔东西了。因此，整天为了家庭、亲人担忧，实在没有意义。

“虔诚的信心好似良田，切切不可置之不理让它变成烦恼的贫瘠荒地！”信心特别重要，它是生长功德的良田。以前有一个人，专门负责打水给树灌溉，他对佛陀没有信心，但对舍利子有微小的信心。有一次，舍利子在化缘时天气燥热，那个人见后说：“比丘，您来树下坐坐，我浇树时也给您顺便洒点水，这样可以一举两得。”他命终之后，以此功德转生于天界，然后用神通一观察，知道了自己升天的原因，于是下来供养舍利子，最后获得了初果。所以，我们遇到非常殊胜良田时，小小的一个信心，也会起很大的作用。[123]

“暇满人身恰似如意宝，千万不能送给贪嗔的怨敌！誓言犹如瞭望楼，千万不能被罪业

123 《佛说杂藏经》云：“舍利弗夏盛热时，游行至庵罗园中。有一客作人，汲井水溉灌于树。此人于佛，无有大信，见舍利弗，发小信心。唤舍利弗言：大德来脱衣树下坐，我当以水浇之，不失溉灌，兼相利益。于是舍利弗，脱衣受洗，身得凉乐，随意游行。此客作人，其夜命终，即生忉利天上，有大威力，次释提桓因，便自念言：我何因生此？自观宿命，信心微薄，因客作溉灌计水，洗浴舍利弗。我若信心纯厚，知必有报。故设浴具，以为供养，自惟为功虽少，以遇良田，获报甚多。即诣舍利弗所，散花供养。舍利弗因其净信之心，即为说法，得须陀洹道。”

的过患染污！（瞭望楼一坏，自他都会被毁坏。）**金刚阿阇黎住世时，万万不要懈怠修持正法！**”上师阿阇黎住世时，修行的因缘十分殊胜，此时千万不可随便放弃，不求正法，否则会非常可惜。

综上所述，看破今世十分重要。这一点，无论出家人或在家人、汉传佛教或藏传佛教，都可以修。若能明白这个道理，对身外之物根本不会去执著。譬如唐朝的庞蕴居士，他虽然是在家人，但对财物、名声看得很淡。后来，他通过参访道一等禅师，认识了心的本来面目。开悟以后，他把金银财宝、巨万家产装进箱子，用船运到湘江扔掉了。有人劝阻："你不要钱，可以用它做功德、布施给别人，总比倒入江里强啊！"他就回了一首偈颂："世人多重金，我爱刹那静，金多乱人心，静见真如性。"[124]意思是说，世人多爱重金钱，而我唯独喜欢刹那的寂静，金钱多了会扰乱人心，入于寂静才能见到真如本性。到了最后，不仅仅是庞蕴自己，包括他的妻子、儿女也都成就了。

从传记中看，他就像傅大士一样，身份虽是在家人，却能看破今世，视金钱如粪土，对

[124] 此偈在《宗镜录》中有记载。

一切毫无执著。不像现在城市里有些人，将金耳环、金项链都锁进保险柜，以为从此就高枕无忧了，而一旦保险柜也被搬走，那简直是痛不欲生。其实，这些痛苦完全源自于金钱，大成就者们之所以能成就，也是因为他们对这些根本不执著，并依靠我们想象不到的另一种生活方式，获得了究竟自在。

因此，若想扎扎实实地修行正法，就必须认识到轮回万法没有任何实质。而若想生起这种观念，首先要观修轮回的过患。在没有深深生起这样的理念之前，我们一定要努力修行。

那么，观修轮回过患在相续中生起的标准是怎样的呢？

要像朗日塘巴[125]尊者那样。一次，侍者对上师说："别人都管您叫黑脸朗日塘巴，您还是高兴一点吧。"尊者回答："想到三界轮回的痛苦、众生的痛苦，我怎么会有笑容呢？"据说，有一天，一只老鼠来偷尊者曼茶盘上的松耳石，可它怎么也搬不动，于是就"吱吱"唤来另一只老鼠，然后这两只老鼠一推一拉将"成果"搬走了。看到这副情景，尊者情不自禁露出了笑容。除此之外，他天天都愁眉苦脸，任何时

[125] 朗日塘巴（1054-1123）：阿底峡尊者六大弟子之一，博朵瓦格西二大高足之一。

候也没有现过笑脸。

这样观修轮回的痛苦，是心趋入法、诚信因果、舍弃今世、慈悲众生等一切功德的根本。释迦牟尼佛次第转了三次法轮，初转法轮时就先对众比丘说："此乃苦，当知苦。"所以，没生起这样的定解之前，必须要踏踏实实地观修。不然的话，成天醉生梦死、抽烟喝酒，沉溺于此还觉得好开心，那真是迷失了本性。因此，对于轮回的痛苦，每个人务必要观修，如果没有这方面概念，修行不一定会成功。

最后，用一个偈颂来结尾：

虽见轮回痛苦仍贪执，虽畏恶趣险地仍作恶，
我与如我邪道众有情，看破放下今世祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽然我见到了轮回的痛苦，却仍不断地贪执它；虽然怖畏地狱、饿鬼、旁生等险地，却仍天天造恶业，不能制止自己的恶行。对于我和像我这般愚昧无知的众生，祈愿上师三宝加持，一定要看破今世，不要执迷不悟。否则，死时什么善法都没成就，唯有带着一大堆罪业离去，那实在"太划不着"了。

大家学了大乘佛法后，一定要知道轮回上



上下下都不离痛苦。《六度集经》中有一则公案[126]，很能说明这个问题：往昔有个国王叫察微，有一天他独自出行，遇到个补鞋的老人。他问："你觉得这个国家谁最快乐？"老人说："当然是国王。"察微为了让他认清真相，就把他灌醉，给他换上国王的衣服，送进王宫，并嘱咐嫔妃把他当国王侍奉。于是大家都恭敬承事他，大臣们也天天找他商量政事。但他什么都不懂，每天这事要处理、那事要处理，不但不快乐，反而特别痛苦。这时国王又把他灌醉，送回到以前的家中。他酒醒之后，以为自己只是做了一场梦，梦里当了回国王，可是当国王实在太痛苦了……（也有论师从前后世的角度解释说：他一个身体更换了见闻，如今尚不能自知，何况是隔世，舍去了亡故的身体，又受生新的躯体呢？）

可见，轮回中不存在真实的快乐。不过这样一说，没有佛法基础的人或许不接受："生活如此美好，你却说它很痛苦，这不是故意歪曲事实吗？"所以，只有等他了解万法的本性后，才能渐渐领悟这些道理。

【轮回过患之引导终】

共同加行中的"人身难得"、"寿命无常"、

[126] 详见《六度集经》之《（九〇）察微王经》。

“轮回过患”，这三个关键问题已讲完了，下面还要讲“因果不虚”。倘若懂了这四个加行的理论，修行佛法的基础就打好了。

我非常希望每个人都能修持《大圆满前行》，如果你想当个真正的佛教徒，有这部《前行》就足够了。在末法时代，用短暂的一生去翻阅千经万论不太现实，但你若能不管去哪儿，都随身带着一本《前行》，每天看十分钟或半个小时，对其内容反反复复思维，逐渐就会变成一个修行人。此时，别人对你赞叹也好，挖苦诽谤也罢，这些都不重要，最重要的是你心已融入正法了。就像无垢光尊者在《四法宝鬘论》中所言，对一个修行人来说，心入于法、法入于道、道遣除迷乱、迷乱转为智慧，这才是最关键的，这也是噶当派的修心窍诀！



第五十九节课

四、因果不虚

首先，作者顶礼如来芽尊者为主的根本上师：

取舍善恶因果依教行，行为依照九乘次第上，
真知灼见于何皆不贪，无等上师足下我敬礼。

他上师是怎样的成就者呢？

“取舍善恶因果依教行”：在取舍善恶因果方面，非常小心谨慎，连一点一滴违背因果之事也不会做，全部按照诸佛菩萨、印藏大德的教言去如理行持。

“行为依照九乘次第上”：行为从声闻乘开始，依照九乘次第[127]一步一步而上。不像现在有些人，自己在见解上一无所知，行为上却不知取舍、无恶不作。

“真知灼见于何皆不贪”：见解上，已照见了万法在胜义中远离一切戏论，世俗中如梦如幻、无有实质的真理。

“无等上师足下我敬礼”：在如此见修行不

[127] 九乘次第：声闻、缘觉、菩萨；事部、行部、瑜伽部；玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

脱离、无与伦比、超凡入圣的无等上师足下，作者以感恩戴德之心，三门恭敬地顶礼。

大家也应该想到，我们今生遇到了法王如意宝为主的很多大德，他们虽然见解犹如虚空，但行为却细致取舍，在这些如佛般的上师面前，我们得到了许多取舍因果的正见，所以一定要忆念传承上师的恩德。若没有他们的言教开示，我们相续会跟普通人一模一样，甚至还会造下弥天大罪，前途是无边的黑暗和痛苦。而如今在善知识的指引下，我们懂得了取舍因果的基本道理，这是值得欣喜的事情。想起这些恩德，大家也应发自内心向传承上师恭敬顶礼。

丙四（因果不虚）分三：一、所断之不善业；二、应行之善业；三、一切为业之自性。

总的来讲，学习此引导文，可让我们了解一切法均不离善恶业。

前面讲“人身难得”时，阐述了学佛的人身得来不易，若没有这个正见，就不会去修行；“寿命无常”则教诫我们，如珍宝般的人身不可能长期存留，它将因无常而毁坏，所以修法要有紧迫感；“轮回过患”揭示了三界轮回犹如火宅，修行当以出离心摄持，不能只求人天福报等暂时利益，必须要超出三界轮回；而这个

引导文“因果不虚”，则要说明的是，众生随善恶业而流转轮回，不可能不受因果束缚，想什么就做什么，只有遵循善知识言教行持善法，将来才会得到快乐，否则，前方永远是一片黑暗和痛苦，所以要谨慎取舍因果。

以上这几个引导文的重要性，大家一定要清楚。尤其是“因果不虚”，对修行人来讲非常关键。末法时代，很多人自认为是佛教徒，皈依了，也穿上袈裟了，但实际上他的所作所为、所言所行，足以暴露其内心的丑恶。这种人连“善有善报、恶有恶报”的基本道理都不承认，即使口头上承认，行为上也表里不一，只是形象上扮演个角色而已。这样到底有没有必要？你们理应值得深思。

在这个世间上，任何众生都不愿受苦，而渴望快乐，这是一种与生俱来的追求。不管动物还是人类，来到这个世间，从有感知的那天起，都在向往美好与快乐。既然百分之百的众生都希求快乐，就应寻找快乐的因缘。这种因缘，完全要靠自己创造，并非依赖国王大臣、世间尊主施舍，否则，自己再勤奋努力也没有意义。那什么是快乐的因缘呢？就是做善事，如果不行善而去造恶，自然而然会招来痛苦。《正法念处经》云：“汝自作恶业，汝如是自食，

非此人作业，余人受果报。”意思是说，你造了恶业，就要自食其果，并不是这人造了业，而让另一个人承受果报。因此，我们务必要深信因果。其实修行人的唯一标志，就是相不相信因果。如果你不信，表面上再装成什么样子，也不过是在虚假的骷髅上套个面具而已，内在并没有真正的实质。

所以，众生转生到轮回的善趣、恶趣，皆以各自的善恶业为因。轮回是由业力所生、业果所成，上升善趣或下堕恶趣，并不像外道所讲的那样，由造物主上帝（帝释天）、自在天、遍入天主宰；也不像顺世外道和无神论所言，痛苦和快乐皆由偶尔的因缘所生。《心地观经》云：“诸法无不因缘成，若无因缘无诸法……无因无果大邪见，不知罪福生妄计。”诸法无一不是因缘而生，如果没有因缘，就不会有外在的形形色色，以及内心的喜怒哀乐。假如认为一切均从偶尔的因缘中出生，无善无恶、无因无果，连福德和罪业都不承认，这是非常可怕的大邪见。

要知道，因果是不虚存在的，只要播了种子，因缘聚合时，果实一定会成熟。同样，只要造了恶业，你承认也好、不承认也罢，将来终有一天，必定要感受无边痛苦，这是毫无疑

问的。然而，真正懂得这一点的人，如今可谓寥若晨星。尤其是善知识若不作引导，甚至他自己都没有任何正见，弟子们又如何明白这些道理？就像一个大瓶子里没什么东西，倒给小瓶子的话，小瓶子也照样是空的。所以，传法者倘若自欺欺人，对自他不可能有真实利益。现在许多人互相传法、学法，成了一种表面形象，不重视因果的很多言行，常在众人面前表露无遗。我们作为修行人，若想真正得到解脱，务必要随时观察善恶因果规律，悉心毕力止恶行善。

当然，取舍因果虽说相当重要，但对有邪见的人来说，我磨破嘴皮讲了多少次，对他们也不一定有利，甚至还会成为增长烦恼的因。只有善根比较深厚的有缘者，稍微提醒他一下，才有可能明白其中的道理。

丁一（所断之不善业）分三：一、身恶业；二、语恶业；三、意恶业；四、十不善业之果。

戊一（身恶业）分三：一、杀生；二、不与取；三、邪淫。

关于十不善业，前不久在《藏传净土法》中讲过，此处又作再次介绍。这个问题很关键，并不是听过一次、学过一次就可以了，只有反复学习这些甚深窍诀，稍有善根的人才会切实

为自己考虑。

我们且不说饶益众生，单单是为自己的利益，也要注意取舍因果。有些人常口出狂言：“下地狱就下吧！反正是我下地狱，跟你们又没关系。”这种持有邪见的人，内心刚强难化，对一切都无所谓。他们即使学了佛，也只是懂些口头禅而已，一旦造了罪业，根本没有惭愧心，见别人造功德，也从未有一念随喜。在当今时代，这样的恶劣众生比比皆是。

己一、杀生：

十不善业中，杀生最重，故首先讲杀生。

所谓杀生，就是针对某某人或某某旁生等，怀着想杀的动机而断其命根。这其中包含了四个支分：一、基：无误了知所杀的对境——人或动物；二、意乐：认清对境之后，怀着嗔心等烦恼想杀他（它）；三、加行：通过一定的手段加以杀害；四、究竟：最后断绝了对方命根。此时，杀生的所有支分才算圆满。由此也可推知，如果你想杀甲，结果却误杀了乙，虽然这是有罪业，但并未圆满杀生的支分。

大家都知道，杀生的罪业特别大，这是为什么呢？因为众生最爱惜自己的生命，为了维护生命，甚至愿受各种痛苦。《大智度论》云：




“世间中惜命为第一。何以知之？一切世人，甘受刑罚、刑残、考掠以护寿命。”比如，一个人只要能活下来，就算砍掉一只脚、一只手，也会心甘情愿。明白这个道理后，我们就知道为什么杀生的罪业非常大、杀生的果报极其可怕了。

《佛说分别善恶所起经》讲过[128]，不管是杀任何众生，都会感得五种苦果：一、生生世世短命；二、常遭受恐怖之事；三、仇敌比较多；四、死后堕地狱受苦；五、从地狱中出来，得人身也是短命多病。所以，现在很多人时常感受怖畏，怨敌特别多，自己也有种种不顺，这都跟前世杀生有一定关系。

在我们藏地，常听人说：“虽然我修行不好，但这一辈子从未故意杀过生，这就是我获得人身最有意义的事情。”有些道友也是如此，皈依佛门或出家后，不可能去亲自杀生，就算你平时修行不精进、很懈怠，偶尔还造了一些业，但最重要的是，下半生不会再杀生了。仅仅是这一个功德，你获得人身也有意义了。

[128] 《佛说分别善恶所起经》云：“佛言：人于世间，喜杀生，无慈之心，从是得五恶。何等五？一者寿命短；二者多惊怖；三者多仇怨；四者万分已后，魂魄入太山地狱中，太山地狱中，毒痛考治，烧炙烝煮，斫刺屠剥，押肠破骨，欲生不得，犯杀罪大，久久乃出；五者从狱中来，出生为人，常当短命。”

因此，了知杀生的严重性极为重要。当今时代的许多人，根本不把杀生当一回事，他们觉得人吃老虎理所当然，但老虎吃人就不应该，一旦听说某某动物园的猛兽吃了人，各大新闻媒体就会纷纷报道，把这当作天下奇谈。其实，我们每天都在吃众生，众生吃我们也很正常，每个有情的生命都同等珍贵，只不过我们会说话，它们不会说人话而已。

关于杀生，实际上有许多种类。诸如：

一、将士们奔赴沙场，奋勇杀敌，是在嗔心的推动下杀生。

二、贪图享用野兽肉、穿戴野兽皮而令其丧命，是由贪心的驱使杀生。

现在，这样的杀生占大多数。很多人天天离不开肉，为了满足他们的需求，菜市场、肉联厂等日日杀生。这样的杀业，令世界变得越来越可怕了，天灾人祸层出不穷、频频发生，今天地震、明天海啸、后天火灾，究其原因，就是因为人类的行为太过分了。尤其在科技发达的今天，人们用机器来杀害众生，其数量之多、范围之广，以往任何时代都无法相比。这种血腥的恶行，已经让这个世界无法承受了，因此，我们的生存空间遭受各种灾难，势必在所难免。人们若再不杜绝自己的恶行，恐怕今

后日子更不好过了——这并不是谁在授记，也不是谁在预言，而是一种因果规律。

三、由于不明善恶因果，为亡人杀鸡宰猪祭祀，或者像外道一样认为杀生是善业等，是受痴心的牵引杀生。

这些以贪嗔痴引发的杀生，《正法念处经》中也有描述[129]。但不管是哪一种烦恼牵引，只要杀害了众生，就一定会遭受痛苦。《诸经要集》云："戏笑杀他命，悲号入地狱……亿载苦万端，伤心不可录。"欢欢喜喜地杀害众生，最后定会痛苦哀号地堕入地狱，千百万年中所受的痛苦，实在无法用笔墨来描述。

现在很多人邪见深重，有了邪见以后，什么罪业都敢造。尤其是杀生方面，根本不惧来世的果报。记得《灌顶经》中说过："邪见杀众生，百魅皆得祠，堕罪入地狱，亿劫无出时。"以邪见杀害众生的话，千百万魔众可趁机害你，将来必定堕入地狱，亿万劫无有解脱之时。可现在人对此没什么感觉，一说地狱的话，他们的第一反应就是："不可能吧！"这也与其教育环境、父母家庭等有关。这样的人我见过不少，包括有些出家人，在跟他们交谈时，发现他们

[129] 《正法念处经》云："又复（杀生有）三种，所谓贪作、嗔作、痴作。彼贪作者，所谓猎等；彼嗔作者，所谓下性；彼痴作者，外道斋等。"

表面上承认善恶有报，毕竟剃了光头、穿了袈裟，不承认也会遭人耻笑，但实际上，他内心中并不怕堕地狱。既然出家人都是如此，那居士就更不用说了；如果居士都是这样，非佛教徒中了知取舍因果的有多少？可想而知。

我有时候觉得，自己传法只是个形象而已，许多人听后，连因果正见都很难建立，大圆满、大中观离四边八戏的见解，更是遥遥无期、望尘莫及了。假如你连因果正见的基础都没有，那连小乘的佛教徒都不如。有些人口口声声自诩为大乘行人，看不起小乘，但其实在小乘中，他们将轮回视为火宅，出离心是有的，因果不虚的正见也在相续中完整地存在。可是我们看一看自己，且不论密法中高深莫测的见解、行为、修行，就连最基本的因果正见，通常都很缺乏。倘若你连小学的基础也没有，却妄图一步登天，想要掌握大学本科的最高学问，那简直是痴人说梦。

所以，你们有些人不要认为自己修行不错了，听《前行》、《藏传净土法》的时候，拿一本小说在旁边看，觉得：“我是大学生，这没什么可学的。天天都讲因果不虚，这些我早就懂！”虽然你文字上也许懂，但若没有产生定解，不一定是真的懂。即使你对此产生了定解，行为

上不注意取舍的话，懂得这些又有什么意义？你们应该扪心自问！

言归正传，在杀生中，最严重的就是杀父、杀母、杀阿罗汉，这三类杀业被称为“无间业”。这种弥天大罪，是死后不经中阴直堕无间地狱的因。佛经中也讲了[130]，上等杀生是杀阿罗汉、父母等，中等杀生是杀住道者，下等杀生是杀人和旁生。所以，上等杀生的果报最可怕。

现在有些人认为，只要没有亲自动手杀，就不会有杀生的罪业。但实际上，无论层次高低、力量强弱，我们每个人都无一例外杀过生，不说别的，单单是夏天外出时，脚下踩死的小含生就根本数不清。汉地的《毗尼日用》中，就有行步不伤虫蚁咒，即每天早上未下床时，先默念数声佛号，随后念偈颂：“从朝寅旦直至暮，一切众生自回护，若于足下丧其形，愿汝即时生净土。”再念咒语“唵逸帝律尼莎诃”三遍，然后投足于地，则无误伤之患。当然，《俱舍论》及麦彭仁波切的《中观庄严论释》中也讲过，罪业有积与不积之别[131]，脚下无意踩死

[130] 《正法念处经》云：“彼（杀生）有三种：谓上、中、下。所言上者，杀罗汉等，堕阿鼻狱；所言中者，杀住道人；所言下者，杀不善人，及杀畜生。”

[131] 《俱舍论讲记》中，从作、积的角度，将业分为四种：作已积集业、

小虫，就属于作已不积业，即便杀了生，罪业也不是很严重。

但如果你明知杀生的过患，自己不敢杀，却怂恿别人去杀，这种罪业就很大。上师如意宝讲《前行》时说过，在“文革”期间，藏地有些没闻思过的出家人，没有人身自由，别人逼着他杀生时，他认为出家人不能杀，就让别人替他杀，这种做法很不合理，说明他没有因果正见。其实，纵然你没有亲自杀，但若间接损害了有情的生命，自己最终也要感受苦果。

梁武帝就是一个典型的例子。《水镜回天录》中记载：有一次，梁武帝问志公禅师：“我的寿命还有多长？”禅师回答：“等我圆寂之后，你会为我造个塔。什么时候塔损坏了，什么时候你的寿命就到头了。”志公禅师圆寂以后，梁武帝果然造了一座木塔。后来他想起这个预言，觉得木塔不结实，石塔会更结实一点，就把木塔拆了，准备重新造石塔。就在这时，侯景造反夺了帝位，把他囚禁于台城，他就在那里饿死了。

很多人听了这个故事，觉得梁武帝一生崇信佛教、广行善法，对佛教的贡献那么大，结

作已不积业、积而未作业、未积未作业。




果却不得善终，于是开始对佛教生邪见。其实这种想法是错误的，梁武帝之所以有如此下场，也是源于他前世的业力：他前世是位修行人，终年在山洞里闭关。当时他养了一只猴子，这猴子很顽皮，也很通人性，他每次坐禅打瞌睡，猴子就弄个动静，把他弄醒。后来他境界很不错时，每次刚一入定，猴子又以为他睡着了，仍旧故伎重施，想办法扰乱他。日子久了，他很讨厌这猴子，有次要入定之前，就把它圈到旁边的山洞里，用石头堵起来。结果没想到，他一入定就是好几天，（就像以前藏王的国师酿·登珍桑波，经常连续入定七天，很了不起。他具有肉眼通，能遥视到印度有静命论师、布玛莫扎，并把他们请来藏地。曾有位法师在桑耶青浦闭关时，说他的眼睛不好，我就跟他开玩笑：“酿·登珍桑波在这儿闭关时，眼睛好得不得了，都能看到印度，你眼睛怎么会不好？”）等出定时去看猴子，它早已被饿死了。由于他有一些修行境界，故来世转生做了皇帝，并喜欢行持善法，但因为他把猴子堵死在山洞里，最后也被侯景圈在台城里饿死了。这即是报应循环，丝毫不爽。

大家也应该想一想，在这一生中，可能不小心也杀过生，罪业没有忏净之前，迟早都会报应到自己身上。听说有些道友抓住老鼠后，

把它放在别的地方，结果不慎被人踩死了。这种间接导致众生被杀的行为，确实非常可怕，倘若没有忏悔清净，这些罪业肯定在前方等着你。

特别值得一提的是，在过去，有些上师和僧人被迎请至施主家时，施主宰杀家畜、烹调血肉供养他们。这时，僧人们对残杀众生之举，既没有一丝一毫追悔之心，也无有一点一滴恻隐之情，只是贪爱血肉的美味，开心地大吃大喝，这样一来，施主和福田将无任何差别地获得同等杀生罪业。

供奉血肉的传统，以前在藏地确实有，这是个别修行人的不良行为，我们也应就事论事，没有必要隐瞒。而如今，藏传佛教在这方面有了很好的转变，除极个别寺院和在家人以外，一般来讲，特意杀生供奉出家人和上师的习惯，已经逐渐隐没了。

往昔的历史，我们没办法抹杀，但这也并不是非常普遍。我曾在有些书里说过，像如来芽尊者、华智仁波切、班玛登德等高僧大德，从传记中看，他们严厉谴责血肉供养和食用。当然，也有部分施主确实不明道理，不了解杀生的极大过失。上师若明知这一点，但为了护

持施主的心，故意隐瞒不说，这是不合理的。作为上师，应该明白哪些该做、哪些不能做，如果你舍不得说施主，害怕说了以后，他不接受、不开心，便一味地随顺他："对对对，你还是做吧，没事没事。"这是非常不负责任的态度！

《杂譬喻经》中专门有个公案，就讲了这方面的道理[132]：以前有一位上师，他有个施主，家里以杀猪为业。上师常年在他家受供，明知杀生不好，但为了迎合他的心，从来没有劝诫过。后来施主的父亲死后堕入鬼道，成了河中水鬼，因为生前杀生的业力，时时遭受砍割的痛苦，苦不堪言。

一次，这位上师乘船过恒河，水鬼突然出现并拉住船，要求把那上师扔到河里才肯放行。船夫询问原因，水鬼说："过去我家一直供养这位上师，数年以来，他从未告诫我杀生之过，令我今日受此苦报，心中着实怨恨。"船夫听了，对水鬼说："你生前只是杀旁生，就要遭受这样的痛苦，今日如果杀了出家人，果报岂不是更可怕？"水鬼回答："我也知道这个道理，但实在太气愤了。除非你们为我布施修福，并呼唤我的名字作回向。"船上的人都答应了，水鬼也

[132] 证严法师也讲过，即《修道人与水鬼》的故事。

就放手了。上了岸以后，那上师马上念经作回向，船夫等人也都作福回向，最终遣除了水鬼的痛苦。

可见，不管是出家人还是居士，假如见到熟人的恶行，还是应该指出来。至于接不接受，那是他的事情。但作为你来讲，因为明白因果取舍，而别人却不明白，所以还是要给他讲清楚。

这里也说了，假如施主作血肉供养，而上师不但不遮止，反而高高兴兴地接受，那上师和施主同样有杀生的罪业。《楞伽经》中亦云："为利杀众生，以财网诸肉，二俱是恶业，死堕叫呼狱。"有些人为了利润而杀生，有些人为了买肉而付钱，这两者有同等的罪业，死后都会堕入号叫地狱。

以前藏地确有不太好的习惯，非常希望入藏求学的汉族道友，一定要明白吃肉的过失，并将此恶习逐渐改变过来，这样才不会造罪业。现在很多人有吃肉的习气，但吃肉并不是很美好的事，《入楞伽经》中说得很清楚："肉非美好，肉不清净，生诸罪恶，败诸功德。"然尽管如此，这个习惯一下子改过来，对有些人来讲也有一定困难。可就算你不能完全戒除，今后尽量减少吃肉，对自己也有莫大的利益。

现在很多大人物、大官员，无论到哪里，款待他们的都是无数生命。听说有些地方按宾客身份的高低，接待分为上、中、下三等：上等全是肉食，中等是一半素菜一半肉食，下等三分之一是肉食。这样要杀多少众生，大家可想而知。尤其是有些省级的高层领导，到各个城市视察时，提前要杀很多众生来迎接他。有一次我在南方，就看到过这样的场面：当时我们在饭店吃素菜，但旁边为款待一个领导，安排了十几桌，全部都是肉。当时我就想："哎哟，光是这一顿饭，足以让他多生累劫不能解脱！"所以，相信因果的人看到这种排场，内心不但不羡慕，反而会替他担忧。

下面讲藏地生活的具体状况：

在藏地，富翁们的牛羊无论有多少，这些牛羊衰老时，几乎个个都免不了被宰杀的命运，自然死亡的也就一两个，因此杀生不计其数。尤其在阿坝草原、若尔盖草原，富裕的牧民拥有成群结队的牛羊，他们天天歌声嘹亮，但在这美丽画面的背后，却有无量众生被宰杀，血腥残忍，惨不忍睹。以前我去那里放生时，常听说某某家一年杀了多少牛羊，听起来觉得特别可怕。

不仅如此，到了春天，虫蝇、蚂蚁、鱼儿和青蛙等，被牛羊连同草料一起吞进肚里，或者被前蹄后蹄践踏而丧命，包括在马粪、牛粪中死亡的含生也数不胜数。虽然这些不是主人直接所杀，但牛羊是他养的，间接也有一定罪过，因而这些杀生罪业，也将一并落到他的头上。从这个角度而言，作为牧民真的很可怜。（这种感受，你们很多人不一定能体会。但若想一想那些开餐厅的人，尤其是海边的饭店老板，这种罪业就不难想象了。）

特别是，与牛、马等牲口比起来，羊更是无尽罪业的来源。作为羊只本身，平时要以小蛇、青蛙、鸟蛋等为食——我以前没放过羊，对此不太清楚，但华智仁波切生活在石渠，那里的羊多，故比较了解这些事情。不过那天我们经过石渠时，基本看不到羊群了，大家还在车里讨论：“华智仁波切时代，这里的羊特别多，怎么现在看不到了？”

春天人们进行毛纺时，每只羊的背上，大约有十万含生全部丧命；冬季产羊羔时，有一半的羊羔刚出生便被宰杀，皮被制成了羔儿皮的帽子、衣服。这样的衣帽，很多富人甚至高僧大德都喜欢，这确实是藏族的不良习俗，相信以后会渐渐改变。汉地过去也流行穿皮草和




皮衣，但遭到世界动物保护组织的谴责，及各地示威游行以后，如今也有所好转了。

除了小羊羔被杀以外，所有母羊在精华没有耗尽之前，都被用来挤奶或哺育羊羔，一旦老朽不中用了，就会被无情地宰杀，皮肉被主人享用。而所有的公羊，因为不产小羊羔，所以无论何时都只有死路一条，以致有些牧区根本看不到公羊，平时在路上见到的，几乎都是母羊。而且羊一般身上都会长虱子，主人在剪羊毛时，每只羊背上大约一亿含生会丧命。因此，华智仁波切说过：“拥有一百头以上羊只的主人，必将堕入一次地狱。”

再看看依靠女人所造的杀业：女人长大成人、与人订婚后，以前在石渠一带，男方奉送聘礼、结婚迎娶等时，要宰杀无数的羊只。而汉地大城市里，除了极个别佛教徒以外，婚宴全用素食的也几乎没有，而且婚礼越隆重，杀的众生就越多。

2002 年，美国电影制片人吉斯特，娶了奥斯卡奖得主明尼利，婚礼支出约 350 万美金，并请来好莱坞著名的杰克逊和泰勒担任伴郎、伴娘。尽管奢华至此，但两人的婚姻仅在一年后便不幸告终。我想这场婚礼肯定不会是素宴，必定杀了无量众生，而且杀生的数量，也不是

小型婚礼所能相比的。

此外，香港的李家诚2006年结婚时，花了7亿港元。且不论这场婚礼的豪华程度，仅仅是筵席中所杀的众生，就令人感到可怕万分。现在人的贪婪无有止境，杀生的量也不像古人那样，只是偶尔杀几只羊、一头牦牛。如今很多奢华婚礼，动辄就迎请成千上万的宾客，而且这些人也有头有脸，不可能用蔬菜就把他们打发了。

这些人虽然看似风光无限，但却不知这些罪业所带来的痛苦。《金刚经功德》曾讲过一个故事：一个女人嫁人后不久就死去，她的神识托梦给父母说："我一生中没造什么恶业，唯有在办婚事时，宰杀了很多山羊、绵羊，以此感召如今的大苦受。你们若为我念《金刚经》，我就会脱离此苦。"于是父母为女儿读诵了《金刚经》。七天后的夜里，父母在睡梦中见到佛陀，佛陀告诉他们："因念诵《金刚经》之福德，你们女儿已得解脱，现已转生为人。"

大家也可以想一想，以前你们在家或结婚时，有没有杀害过众生？如今忏悔了没有？如果没有，即使是间接杀生的罪业，后世也要承受它的果报。因此，我们不可不慎！

第六十节课

下面继续讲十不善业中的杀生。

平时我们逢年过节、宴请宾客，其实造的杀业也非常严重。但在《前行》中，此处只是以藏族女人为例，说明即使是女人，杀生也相当可怕。

昨天讲了，藏族女人在结婚时，男方要宰杀无数羊只。从此之后，女人每次回娘家，家人也要杀一个众生来款待她。而且亲友们在宴请她时，如果摆上其他食品，像三白三甜[133]、奶渣、酸奶、蔬菜、糌粑等，这个狡诈女人一点也不满意，根本不会张开嘴动动腮来吃，好像一吃素就拉肚子，对此根本没有胃口。就算勉强吃一两口，感觉也吞不下去。

但假如宰了一只肥肥的羊，将羊的胸脯、肠子等放在她面前，这时再看这个红面罗刹女，二郎脚一跷，掏出小刀就津津有味地吃了起来。第二天，她还要背着血淋淋的全牲肉[134]，好像猎人返家一样回去了。每次回家，都是空手而来、满载而归，真比猎人还厉害。（猎人出去打猎，有时还会空手而归。可这些女人每次一回家，百分之百

[133] 三白三甜：牛奶、乳酪、酥油为三白，冰糖、蔗糖、蜂蜜为三甜。

[134] 全牲肉：指牛羊肉腔。

都能带着肉回去。）

我前面也讲过，藏地曾有酷爱吃肉的传统，这非常不好。但不可否认的是，由于地理、交通、气候等原因，当时蔬菜、粮食等食品欠缺，跟现在的状况完全不同。然即使如此，作为女人，杀生还是特别可怕。一般来说，女人的胆子比男人小，性情也温柔，可是在杀生方面，女人有时候比男人还凶。我看汉地也是这样，好多屠夫都是女人，虽说她们不像男人那样，有力气杀猪、杀羊、杀牛，但却经常杀鸡、杀黄鳝，这方面确实特别厉害。

如今，汉地的杀生非常严重，而且手段千奇百怪。听说在浙江的瑞安市，有个小村子叫“食蚁村”，村里近千人中，70%都爱吃蚂蚁。这里的家家户户先到山上找蚁巢，找到后就把蚁巢塞进袋子，再回家倒进一个铁制的圆筒里，放在大火上蒸，之后就晒干了吃。村民们的吃法多种多样，晒干、蒸熟、生吃、泡酒……不一而足。他们认为吃蚂蚁能提高免疫力，强身健体、延年益寿，有各种各样的邪说。所以，现在人有时候看起来，真的特别可怕。

尤其是有些女人，看上去贤惠温顺、知书达理，可吃起动物来却极其残忍，洁白的牙齿上不时滴下鲜血，让人看了十分恐惧。对于老



虎吃人，人们称它是凶恶的动物，但人吃了那么多众生，却不称人是凶恶的。其实仔细想一下，世界上人类才是最可怕的，而且人类只关心自己，并不在乎其它生命。你看玉树地震死了几千人，全世界就非常关注，各大新闻媒体的报道中，都说他们如何如何可怜。然而，屠宰场、菜市场每天宰杀那么多众生，它们的生命跟我们没有差别，许多人却对此无动于衷，没有一个平等的法律去保护它们，这是很不公平的。

因此，在这个世间上，吃其它众生的行为非常不好。不过在改变这些恶行方面，佛教徒起到了良好的作用，希望今后对于戒杀放生、断肉茹素，大家更应该重视起来。否则，有些学佛多年的居士，只知道杀人要受法律惩罚，却不知杀旁生要受因果惩罚，亲手杀害动物或虫类觉得无所谓，对于这种错误、颠倒的认识，我们有责任帮他们改过来。

而且，作为女性来讲，一定要有悲心。没有悲心的藏地女人，华智仁波切称之为“红面罗刹”，那么以此类推，汉地女人如果没有悲心，就应该叫“白面罗刹”了，也是罗刹的一种显现。

现在许多人可能觉得，自己没有真正杀生，

就不会有这方面的过失。但实际上只是你忽略了而已，如果在生活中细致地观察，就会知道自己一生中有意无意造了许多杀业，剥夺了许多众生的宝贵生命。要知道，杀生是最可怕的罪业，因为在这个世界上，最可贵的就是生命。《大智度论》中有个故事说[135]：一个人到大海取宝，因为船只毁坏，所有宝物都沉到海里去了，幸好他自己安然无恙。他回去后高兴地告诉大家："我差点失去了大宝！"众人讥笑他："你的珍宝都掉到海里了，什么宝贝都没了，怎么还说'差点失去大宝'？"他回答："一切宝之中，人的生命第一。人是为了生命而求财，并不为了财富而求命。"

可见，世间上生命最珍贵，这一点，不论虫类、人类都是平等的。众生的躯体虽有大小，但苦乐的感受并无差别。大人被杀时很痛苦，小孩被杀时也一样。同理可知，小虫虽然身体微小，但被杀害的时候，也照样有剧烈的苦受。所以，这种被杀的痛苦，不分民族、不分国度、不分肤色、不分种类，只要来到这个世间，每

[135] 《大智度论》云："复次杀为罪中之重，何以故？人有死急，不惜重宝，但以活命为先。譬如贾客入海采宝，垂出大海其船卒坏，珍宝失尽，而自喜庆举手而言：几失大宝。众人怪言：汝失财物，裸形得脱，云何喜言几失大宝？答言：一切宝中人命第一，人为命故求财，不为财故求命。"

个众生都会同样畏惧。除了获得无上境界的圣者以外，大大小小的众生都贪生怕死，这也是一种天性使然。假如谁肆无忌惮地践踏生命，那绝对值得唾弃，而且他所散发出来的戾气，会令一切众生感到恐怖。

《大智度论》云："好杀之人，有命之属皆不喜见；若不好杀，一切众生皆乐依附。"喜欢杀生的人，有生命的有情都不喜见到他；不爱杀生的人，众生看到他会有安全感，都愿意接近他。其实这也的确如此，以杀生为业的屠夫，晚上住在你家，你都会心惊胆战，担心他半夜三更谋财害命；而如果是个利益众生的人，他会有一种祥和的气质，大家都乐意与之相处。所以，不管是男人、女人，一定要培养爱众生的心。

下面看看，儿童们又是怎样造杀业的呢？这些孩子游戏玩耍时，在看见或没看见当中，所杀的生命数也数不清，甚至在夏季手持牛鞭抽打大地时，打死的含生不计其数。

在童年生活里，除了从小就成熟大乘佛性者以外，许多孩子都杀过青蛙、蝌蚪、蜻蜓、蝴蝶、蚯蚓、蚂蚁等。不过，现在的城市里，人口密集、高楼林立，除了学校的水泥操场外，

孩子们见不到绿油油的大自然了，所以，杀害小虫的机会可能少一点。然即便如此，如果孩子从小没有善良的天性，后天也不培养慈悲心，那他小时候会杀小鸡、小鸟雀、小兔，长大后就会杀牛、杀马、杀狮子、杀大象，甚至一旦成了科学家，还可能会制造原子弹、核武器，杀害无量无边的众生。

所以，孩童一定要接受慈悲的教育，至少也应要求他不准杀生，如果杀生就必须惩罚。今天来了很多老师，听说你们对不交作业的孩子打手板，一、二、三、四、五、六……两百、三百、四百、五百、六百一直打。这样虽然也可以，但如果谁杀一个众生，就更需要打了。除了强行惩罚以外，当然还要给他们讲授佛教的道理，以令其从小就懂得，自己爱惜自己的生命，其它众生也是如此，如此可慢慢培养他们的慈悲心。

去年过“六一”儿童节，我让很多城市里的孩子在家长带领下，放生、念佛、磕头、供灯、唱佛歌、跳佛教舞蹈等，参与各种大乘佛教的活动，以培养其慈悲、和谐、护生的理念。今年的“六一”还有近一个月就到了，我仍然要求各地组织类似的活动，让孩子从小就播下慈悲心、爱众生的种子，这对他们一生来讲，

比什么都重要！

一般来讲，小学、中学的记忆，在人的一生中都不会忘。各位回顾一下就会发现，自己在小学、中学时的经历，到现在仍记忆犹新，而过后所发生的事，大多数都已淡忘了。正是基于这种特点，我们如今把国学与佛学结合起来，通过动画片、朗诵等方式，让孩子从小种下慈悲的种子。这样等他长大之后，即使没有财富、地位、名声，也会具有善心、菩提心，成为一个大乘种性的人，我认为这比什么都有意义。

其实，关爱自己身边的孩童，每位道友都有责任，因为他们的命运与你息息相关，此时救他们还来得及。如果你真去做了，也许一个微小的行为、一件简单的事情，对他一生乃至生生世世，都会起到非常大的作用。

今天来了不少智悲小学的老师。你们和高僧大德的功德相比，所做的事似乎微不足道，但实际上，你们跟高僧大德一样了不起。我曾听过青海一位小学老师的演讲，他说：“我当老师三十多年了，在这期间，所做的每一件事情都是为了这些孩子。因为他们是未来世间主要事业的创造者，是我们民族文化的弘扬者。”因此，不管是大人、小孩，很多人将来的慧命都

掌握在我们手里。希望大家共同发心，一起关心身边的人，尤其是儿童。

对儿童来说，如果能得到慈悲的教育，前途必然很光明，否则，顺着恶习发展下去，可能一生就毁了。明朝的《好生录》中，就记载了一则小孩杀生现世现报的公案：冀州有一小孩，生性喜欢杀生，尤其爱从鸟巢掏鸟蛋吃。一天有人告诉他："某某地方有鸟蛋，跟我去掏吧。"随即把他带到了桑田。小孩忽然见道边有个城市，里面好像很热闹，就暗自纳闷："何时冒出来这么个城市？"那人把他带进城中，城门突然关了，整座城的地面变成热铁，他的脚燃烧起来，痛不可忍。小孩哭号着跑来跑去，跑到东门，东门关了；跑到西门，西门关了，南门、北门也是如此。当时有个采桑的人，见这孩子在田里边哭边跑，以为他疯了，就告诉他的父亲。父亲来了以后，呼唤他的名字，他应声后昏厥在地，城市和火一下子消失了。父亲查看孩子的腿，发现膝盖以下都烧烂了。抱回去调养后，那些被烧的地方成了枯骨，一辈子都没有恢复。

所以，有些孩子突然得怪病，怎么样都治不好，甚至落下残疾或因此死去，这都与他杀生的业力有关。作为父母，若想孩子将来成为

社会栋梁，就要从小灌输良好的教育，不然，孩子长大后会成为什么样的人，真的不好说。我们作为大乘行人，既然脱离不了这个社会，就要关心周围的众生，不能天天只想着"我吃什么，我怎么样睡觉……"，如果除了"我"以外，没有一个利他心的话，那绝对不是大乘种性者！

总之，现在很多人特别残忍，整天以杀生来过日子，简直和罗刹一样惨无人道。像大城市里有些人，可以说跟猎人、屠夫差不多。为什么呢？因为他们一日三餐吃很多动物，尤其是住在海边的，每顿饭都要杀无数生命，这样的话，跟偶尔才打到猎物的猎人相比，这种人甚至更为可怕。

就拿母牛来说，它一生为人类所使用，以身体的精华为我们提供牛奶，如同父母亲一样养育我们，可谓恩深似海。可我们又是怎样对待它们的呢？等它们老了以后杀掉，喝它们的血，吃它们的肉。想到这些，人类简直比罗刹更狠、更恶劣。（罗刹也分两种：一种吃自己的孩子；一种不吃，而且稍有悲悯心，并非直接去杀害众生。）

藏地有个家喻户晓的故事，就说明了这个道理：曾有一个盗贼，被追赶时躲在森林里，

晚上准备去附近的牧民家偷宰牦牛。由于恶业所感，他遇上了魔鬼，交谈之后，得知魔鬼也是来害牛的。盗贼说："既然你是魔鬼，应该神通广大，那你去杀吧，我在这儿烧水等你。"于是魔鬼就去了。接近黎明时，魔鬼才回来，但两手空空。

盗贼问："事情办成了没有？"魔鬼说："办成了。""那牛肉呢？"魔鬼说："现在还不行。我只是把一块木屑扎入那头牛的蹄中，不久就会化脓，化脓后就会感染，那头牛很快会死掉。"

盗贼不满意地说："这也太慢了，还要等那么长时间。干脆我去吧，你等着！"他去了以后，便偷宰了一头牛，很快把血淋淋的牛肉扛回树林中。魔鬼惊讶地说："这么快！莫非你是比我还厉害的鬼？"魔鬼不敢吃牛肉，远远地跑开了。

由此可见，有时候人比魔鬼还可怕。魔鬼杀害众生，尚要观察时间、因缘，待机缘成熟时，通过散播瘟疫、制造自然灾害等，慢慢地达成所愿。而我们人类，想要杀生的话，当场就可以杀掉、吃掉，一进餐厅就会看到种种恐怖的情景。这种人没有任何悲悯之心，只想着自己的口腹之欲，所以在这方面，人的确比魔鬼还恶劣。



而且，造杀业的人，一旦具足了四种支分，必然会圆满感受杀生的报应。这一点非常重要，学戒律时经常讲，最近讲《藏传净土法》时也提到过。很多人不明白自己是否圆满造过杀生的罪业，下面就讲一下这个道理。

那什么是四种支分呢？举个例子来说，比如一个猎人猎杀野兽，首先他亲眼见到一个獐子或鹿子时，认准了这是某某野兽，就是明确所杀的对象，即第一支分。（如果对境搞错了，比如布什想杀本·拉登，结果却杀错了人，就不能圆满这一支分。但萨达姆被杀时没有认错，这就是认准了对境。）

然后，对这个野兽，生起想杀它的动机，这是生起欲杀之意乐，即第二支分。

之后，猎人用火箭、枪等，击中它的要害，这称为加行采取行动，也就是第三支分。

紧接着断绝那个野兽的命根，使它身心的聚合瓦解，这叫做究竟绝断命根，即第四支分。

如果具足了这四种条件，也就圆满了杀害众生的罪业。

或者，再拿宰杀被人饲养的羊来说，首先主人告诉仆人或屠夫，今天为了请客人吃火锅，要杀一只羊，此时明确认知所杀的众生是羊，而不是牦牛，就已具足了第一支分。

他心里有要杀某只羊的念头时，说明已生起杀心的意乐，这样就具足了第二支分。

屠宰者拿着一根绳子，前去捉住将要杀的那只羊，随即把它翻倒在地，再用皮绳将它的前后蹄捆得结结实实，接着又用细绳勒住它的口鼻，使之闭气，这是在采取杀生行动，已经具足了第三支分。

（在藏地，以前杀牛杀羊都采用闭气的方法。据说从闭气到死亡，一般需要十分钟左右，被杀的众生死时特别痛苦。若是用刀割断喉咙，三四分钟之内会死；而如果是电击，一瞬间就死了，这也是国际上执行死刑的通用方式。其实，如果你对一个众生非杀不可，减轻它的痛苦非常重要，而且这个时间应该越短越好。

法王如意宝在课堂上也讲过，道孚那一带，有个上师叫沃色，他的悲心极为强烈。他到竹钦寺求学时，听说那里杀牛有个技巧：牛脖子后有一条脉络，如果用刀或锥刺入，牛一倒地就死掉了。他回去后就跟老乡说："你们如果实在要杀牦牛，就用这种方式吧。"后来有些人专门诽谤他："我们某某上师出去求学，该学的佛法不学，不该学的杀牛法倒学会了，还回到家乡弘扬！"对于这位上师的做法，法王如意宝说："大菩萨教人杀牛的方法，也许会直接或间接染上罪业。但不管怎么样，这能够减轻众生的痛苦。"

现在很多屠宰场里，杀牛的方法极其残忍。看过《慈悲之旅》的道友都清楚，那些屠夫割断牦牛的喉管，甚至砍下头以后，牦牛的眼睛还在转动，肌肉也在颤抖，可见，这种气息分解的痛苦非常难忍。有时候我也在想，

现在科学这么发达，如果这些牛非要被杀，能不能用电击的方法，以减轻这些众生的痛苦？要知道，我们生病的痛苦跟死亡的痛苦完全不同，如果你平时连生病都无法忍受，死亡时就更不用说了。所以，有时候看见那些可怜众生，我们也不能只顾自己，应该多为它们想一想。）

最后，那只羊带着气息分解的强烈痛苦，内外呼吸都已经中断，瞠目直视，眼泪汪汪，尸体被拽到室内时，这是究竟断绝命根，此时已具足了第四支分。

紧接着再看，主人用锋利的刀子剥皮时，那个牲口的肌肉还在一阵阵颤动，这说明当时能遍的风还没有完全消尽，所以和活着一模一样。这时主人又立即将鲜肉放在火里烧烤，或者放在炉灶上炖煮，然后开始大模大样吃起来。如果想到这些，生吞活剥有情的这些人，简直与凶残暴虐的猛兽没有两样，尤其对众生的残暴虐待、杀害，实在到了无法容忍的地步。

往昔藏地是有这种特别可恶的行为，牲畜还没有死，肉就一块块地切下来，开始煮着吃。但现在世界很多地方，更是有过之而无不及，动物活着时所受的虐待，比死亡更可怕。大家都知道，鹅肝酱是法国一种著名料理，它与鱼子酱、松露并称为"世界三大珍馐"。鹅肝酱的主要材料是鹅肝，据说这种鹅肝比普通鹅肝要

大十倍，它是强行灌食的一种产物。人们为了得到肥大的肝脏，每天两到三次，用铁管将食物直接灌入鹅的食道，使大量过剩的脂肪在其肝脏积聚。灌食的过程中，鹅要承受极大的痛楚，但人们为了鹅肝，简直不择手段，根本不管这些。

肯德基的鸡腿也是如此。听说那些鸡身小、无毛，鸡腿被加入药物后一直膨胀、膨胀，在这期间，鸡死也死不了，活也活不了，非常痛苦。如果吃了这种鸡腿，那些乱七八糟的药定会进入我们身体，现在之所以有那么多无法治疗的怪病，实际上也是人类自作自受。

如今人们口口声声宣扬“世界和平”，但看看这些动物的遭遇，就知道这个世界很难和平。为什么呢？因为和平的根本因是大悲心，没有它的话，要想人与人之间、国家与国家之间、民族与民族之间和谐共处，根本不现实。因此，大悲心对人类生存非常重要，它是众生安乐之源。《华严经》云：“慈悲甚弥广，安乐诸群生。”倘若我们的慈悲心极其广大深远，就会给所有众生带来快乐、幸福和安宁。否则，少了它的话，口头上说得再好听，也无法给自他带来今生与来世的美好。《大丈夫论》[136]也说：“如是

[136] 《大丈夫论》：提婆罗菩萨造，北凉·道泰译。收于《大正藏》第三




慈悲施，功德无穷尽，如此微妙施，安乐诸众生。”

因此，大家一定要发慈悲心，即使你无法守持其他戒律，但不杀众生、具慈悲心的戒条，作为大乘佛教徒也不能舍弃。《阿难请问经》中亦云：“不舍一法，即守持一切胜法。何为不舍一法？不舍一切众生是也。”如果我们境界再高一点，就应该经常修慈悲心。《大般涅槃经》说：“若能于众生，昼夜常修慈，因是得常乐，以不恼他故。”假如对众生长期修慈悲心，由于不恼害他众的缘故，自己就会时时处于安乐之中。所以，具慈悲心的人如果越来越多，这个世界就会变成快乐的花园。反之，人们心里若没有慈悲喜舍，外在的物质再发达，也不一定有利，甚至会让人类自取灭亡。

我经常想，若要寻找世界和平的根源，其实就是大乘慈悲心，没有这颗心的话，不可能真正实现和平。80年代时，藏地有位上师叫莫给桑顿（现已圆寂），在藏族文化界很出名。他也曾说过：“世界和平的命根、中流砥柱，就是大

十册。今仅存汉译本，梵本及藏译本均未发现。全书分成二十九品，旨在赞叹劝说由悲心而起的布施，是大丈夫行，是佛果的最胜因；尤其排斥只求一己解脱的阿罗汉道，强调以救渡一切众生为念的菩萨道之价值，以及彻底发挥利他主义的大乘精神。所谓大丈夫，依本论《大丈夫品》载：“唯能作福无智无悲，名为丈夫；有福有智，名善丈夫；若修福修悲修智，名大丈夫。”



悲心。”当时我们很小，对此并未在意，但现在想来，老修行人的话确实很有价值。其实，不要说世界、国家、民族的和平，仅仅是团体或家庭的和平，也完全依赖于大悲心。具有强烈大悲心的人，与大家共处时自然有种和睦气氛，否则，处处以自我为中心，时时为了“我”而奋斗，这个世界永远不可能和平！

刚才讲了圆满杀生支分的情况，那么，是不是只要没有具足这四种支分，就不会染上杀生的过患？并非如此。有些人生起杀害某一众生的想法，或者口里也说诸如此类的话，虽然杀生行动没有得逞，但已具足了知对境、生起意乐这两种支分。尽管没有圆满正行那样的罪业严重，但就如同镜中映现影像一样，罪业已经染污了自相续。

因此，我们平时不能想或者说“我要杀了你”，即使开玩笑也不行。有些人在吵架时，动不动就嚷道：“你以后再不注意，我就把你吃掉！”其实，人吃人不是那么容易的，你这样威胁别人，就算没有真正吃人肉，但在你的相续中，吃人肉的恶业种子已“登记”了，这样不太好。

还有人认为，除非是自己亲手杀，若只是

唆使别人杀生，并没有罪业，或者有罪业也微不足道。所以，有些居士在饭店点菜时——“我不点、不点，因为我已经皈依过。你们来点，我喜欢吃什么什么鱼……”这种行为有点可怕。要知道，就算是随喜杀生也有同样的罪业，更何况是唆使他人杀生了？

唆使他人杀生，按小乘戒律来讲，罪业跟亲自杀生一样。但在大乘菩萨律仪中，罪业比这更严重。为什么呢？因为自己杀只是自己染上罪过而已，但让别人杀的话，既害了自己，又害了别人。大乘主要是讲利他，因此，这个过失会更大。《决罪福经》云：“人心念善，即有善报；心中念恶，即有恶报……自在所作，自得其报。”可见，一切业皆以心来安立，言行倒在其次。如果怂恿别人杀生，纵然你没有亲自杀，但因为心中起了恶念，所以一定会感受恶报。

因此，大家必须要明白，凡是参与杀生的每个人，都将得到杀生的整个罪业，并不是这一罪业由许多人均分。比如，十个人吃饭时点了一条鱼，那么杀鱼的罪业不是由十人来分摊，一人只得十分之一，而是每个人都有杀一条鱼的恶业。《俱舍论》中也说：“军兵等为同一事，一切人均如作者。”倘若拥有一百人的军队杀了

一个人，那其中每个人都有完整的杀人罪业。(共同作功德，也是同样如此。)

所以，在杀生这方面，大家一定要注意，因为很多罪业是连在一起的，特别可怕。就拿肯德基、麦当劳来说，据2009年统计，麦当劳在120多个国家设有超过3万家连锁店，中国有750多家，全世界一天的顾客就有5000多万人；肯德基在80多个国家拥有11000多家分店，中国就有2000多家。这么多的连锁店共同发愿："我们做的炸鸡是最优秀的。(肯德基)""我就喜欢。(麦当劳)"如此，他们的目标是一致的，你在那里只要吃一次，就和全世界所有连锁店的杀业连在一起了。

大家还敢不敢吃了？真的应该想一想。不然，这两家每天要杀几千万众生，而且一个是1955年创立，一个是1952年开始，到现在将近五六十年了，这么长的时间里不断杀生，一共杀了多少？实在罄竹难书。你若到这些快餐厅里，就算只吃一个鸡腿，恐怕永远也得不到解脱。如来芽尊者、华智仁波切都讲过，有一百只羊以上的主人，必定要堕地狱一次，由此亦可推知，这些店主的罪业更是非常可怕了。

此外，听说在2006年，有个香港明星去一所高校演讲，事后校方带他和工作人员去吃饭，

一顿下来竟然吃了三百多斤鱼，饭店老板都惊讶地说他真是"食神"。所以，有时候看城市里的杀生，的确比藏地或偏僻地方厉害多了。在藏地，正如前面所说，出嫁的女儿回娘家后，最多为她杀一只羊，然后带点肉回去。而现在的汉地，每次一到餐馆或娱乐场合，在眼花缭乱、纸醉金迷的背后，无数众生付出了最宝贵的性命。

所以，人类也应该想一想，这个世界到底变成什么样了？我们也应反问自己，以前做过什么对不起众生的事？前不久，有个道友向我忏悔："我看了一个佛教故事，上师，实在对不起！"看了个佛教故事，没什么可对不起的。但你如果杀害了众生，那真的是对不起众生，今后你打算怎么样偿还，不知道心里有没有打算？

总而言之，杀生的罪业确实非常严重，我们一定要好好忏悔，并发愿在有生之年中，即使饿死，也绝不再故意杀生。听了这堂课的每一个人，希望都能发这样的誓言。如果有了这种决心，你以前所造的很多杀业就会逐渐得以清净！

第六十一节课

十不善业中，身不善业之“杀生”讲完了，现在讲“不与取”。

己二（不与取）分三：一、权威不与取；二、盗窃不与取；三、欺诳不与取。

庚一、权威不与取：

像国王之类势力强大的人，不是依靠合法税收，而是以非法暴力强取豪夺他人的资源、矿产、土地等，或动用军队明目张胆地掠夺。诸如此类的不与取，叫做权威不与取，或势力不与取。

如今，世间人的贪婪极其炽盛，据说在2003年，美国就是为了抢夺石油，才对伊拉克发动了战争。1840年，外国列强侵占中国领土，勒索巨额赔款，谋取经济、政治、军事上的种种特权，也是源于一个“贪”字。这些国家对国家的掠夺，属于大的“权威不与取”。而在人与人之间，强者夺取弱者的财物，则是小的“权威不与取”。比如在读书时，自己喜欢的笔、玩具，常被大孩子抢走，而且连说都不敢说，如此光天化日下把他人的东西归为己有，就属于这种不与取。

其实不与取这条戒非常严格，如果把别人

的两三元钱，明里暗里地弄到手中，就已经触犯了这条戒律。所以，此戒特别容易犯。

庚二、盗窃不与取：

诸如盗贼一类的人，趁着主人没有看见时，偷偷摸摸地窃取饮食、财物等，这叫做盗窃不与取。

在大城市里，近几年来，偷盗现象十分常见。有时我们出家人去“人人乐”、“家乐福”等超市买东西，售货员就寸步不离地盯着，生怕一个不小心，东西就被我们偷走了。有一次我跟售货员说：“我不会偷，你不用总是跟着。”但听说他们超市一个月就被偷了一百多次，损失相当严重。

这种现象，在学校中也时有发生，不管是衣服、学习用具，常常丢失一些东西。做这种事的孩子，一方面可能是老师没灌输正面的教育，另一方面，也是由于个人的不良习气。如果他从小没有改正过来，那长大之后，很可能会变本加厉、贪污投机，最终毁坏自己和他人。

对没有良心的人来说，把别人的财物偷到手里，自己就觉得非常快乐，但是有良心的人知道，这会让别人极其痛苦。《大智度论》云：“他物不可触，譬如大火聚，若盗取他物，其

主泣懊恼。”意思是，我们不应盗窃他人的财物，否则，这些将如大火般焚烧你，而且失主也会哭泣懊恼，像发疯了一样到处找：“我的钱和卡不见了，怎么办！”

现在的社会，盗窃现象相当猖獗。城市里的人为防止小偷登门入室，都安上了防盗门、防盗窗，楼房里有一层层的铁门，如临大敌，自己的私人空间搞得像囚牢一样，怎么样都没有安全感。究其原因，就是因为社会风气越来越差，人们的道德、良心、善心越来越少，恶心、贪心、嗔心、邪见越来越增盛。这样一来，即使高楼大厦一年比一年高，轿车、豪宅一年比一年舒适漂亮，但内心的伦理道德日益下滑，人们的快乐反而日益减少。因此，现在大城市的幸福指数越来越低，原因也在这里。

所以，偷盗是非常不好的恶行，人们从小就应该明白这一点。作为出家人，根本不可能偷东西，除非你隐藏得好，没被人发现，否则无法呆在僧团里。而在家人的话，有些教育可能是出了问题，个别偏僻地方把盗贼视为英雄，家长见孩子偷了东西，不但不惩罚，反而还一直鼓励：“真厉害，可以给你奖励！下次能不能再偷点别的？你现在越来越懂事、越来越聪明了，长大后肯定更了不起，真是个英雄！”这种

教育极其颠倒。我们作为人，务必要懂得取舍之理。

庚三、欺诳不与取：

在经商贸易等过程中，用谎话连篇、短斤少两、非法秤斗[137]等手段，欺骗对方，以获取他的财物，这叫欺诳不与取。

谄诳和欺骗，在生意场合中极为常见，可如今，甚至救死扶伤的医院也无法避免。据有关媒体曝光，一种克林霉素的抗生素出厂价只有 4 元多，到了医院就要卖 30 多元。而且，市场上食品的质量也越来越差。有些食品在申请许可证时，质量还算可以，但后来在经销的过程中，就偷工减料、唯利是图了，以至于对人体有利的成分越来越少，有害的东西越来越多。如此不择手段，其结果，只能是人类自己毁灭自己。

当今这个商业时代，假如大多数人能取舍因果，凭着良心做事，应该能获得一些利益。然而事实却与之相反，无数人在贪心的驱使下无恶不作，以谄诳虚伪的手段来骗取财物，对此没有惭愧心，没有因果心，没有善良心，一味地只想牟取利益，这样一来，势必会造下许

[137] 非法秤斗：私下制造的秤斗。

许多多恶业。《正法念处经》亦云：“若人行欺诈，方便取他物，则是大贪心，常行不善行。”现在一些贪官落网以后，听了他们的罪行，很多人都大吃一惊：“啊，为什么这么贪！他的良心是不是被狗吃了？”其实这些人之所以如此，就是因为在大贪心的吹动下，自己完全失去了控制，根本没有做人的观念。

我经常想，世人若能守持佛教最基本的三皈五戒，那么一定会社会和谐、国家稳定。但可惜的是，大家不知道佛教如此殊胜，不说是一般人，就算万人之上的国家领导，连五戒有时也守不了，如此，想要对社会、对自己做非常有意义的事，肯定相当困难。

其实，佛教的戒律，与世间的伦理道德并不相违。且不论比丘、比丘尼的诸多戒条，仅仅是在家居士所受的五戒，对社会有何等利益，大家想想就会明白。比如说，一个大城市的市长或市委书记，若能不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不喝酒，那么在他的任期之内，一般不会出现大的违缘，不会像现在很多官员那样，到了一定时候，就无法抗拒金钱的诱惑，最后毁坏自己的一切。因此，作为世间人，应当好好思维这些道理。

关于盗窃，当前很多人认为，只要没有亲

自偷东西，仅仅以经商等欺骗手段赚钱，这不会有什么过失。但实际上，你若通过尔虞我诈的欺诳手段经商，那无论赢得多少利润，都与直接偷盗没有差别。

尤其值得提醒的是，当今末法时代，在家人做生意比较正常，但许多出家的僧人，甚至众人敬仰的高僧大德，若不把经商看成是过患或罪恶，平时也没有想过闻思修行或利益众生，只是将毕生精力都放在经商上，整天为此忙得焦头烂额，还自以为精明能干，这是十分颠倒的。

网上常见有人评论：“某某大德，不是佛法的高僧，而是经商的大老板。”这或许是无因诽谤，但也可能真实说到了他的过失。不管怎样，僧人经商很不好，再没有比这更能毁坏僧人的相续了。佛陀在《发觉净心经》[138]中也说：“我今出家求利德，莫作诤竞生恶心，无有田地及商估，为何事故起诤斗？”我们出家是为了求功德，最好不要与人竞争、生恶心，如果没有田地也不经商，又有何事让我们争斗呢？

因此，出家人应当看破世间琐事，既然已经身披袈裟、剃除须发，就应利益一切众生，

[138] 《发觉净心经》：二卷，隋阇那崛多译。《大宝积经·发胜志乐会》第二十五之异译。




假如还像在家人那样，想方设法地赚大钱，这是很不应理的。而且，出家人所居住的寺院，也应该是闻思修行、弘法利生的道场，不能借此来牟利敛财。

你们来藏地求学的出家人，以后要将目光放在弘扬佛法上，这对每个人来讲最重要。大家应该清楚，上等的修行人，在证悟超胜的开悟境界后，能利益无边无际的众生（像藏地有位大德，是噶丹巴的四大弟子之一，他一辈子造了108座寺院；汉地的虚云老和尚，也是坐拥十五道场，中兴六大祖庭，兼承五宗禅门）；中等修行人，维护道场的同时，自己精进修行；下等修行人，整天生出不同的烦恼；最下等的修行人，不但不能利益众生，反而经常做些损人不利己的事。所以，我们即使现在做不了第一种人，但个别人以后也许能做到。对于他们的境界，自己就算达不到，但也一定要随喜。

有些人经常说："一切都是空性的，修道场有什么用呢？"这种说法不正确。虽然在胜义中万法皆空，但在世俗中，积累资粮也不能放弃。虚云老和尚曾讲过："空花佛事时时做，水月道场处处建。"像空中鲜花一样无自性的佛事，时时都要做；像水月般显而无实有的佛教道场，处处都要建。寺院如果多了，还是很有

好处的。就像在我们藏地，每个山谷下都有小寺院，即便在佛教遭受灭顶之灾的年代，这些小寺院对周围的老百姓，也起到了非常大的作用。

要知道，现在不像过去，宗教政策还是比较宽松的，如果各方面因缘具足，尤其在汉地，应该多建一些寺院。假如一个城市有几百万人，但只有一座寺院，那用世间的话来讲，"根本不能满足信教群众的要求"。现在很多人对佛教有信心，每逢初一十五，寺院的门口就人山人海，挤都挤不进去。若能在各地多建一些道场，还是很有意义的。

所以，你们来藏地求学的道友，一旦学好了，还是应该落叶归根，回到自己的故土。我们藏地也有种说法是："禽老回原巢，人老归故土。"到时候，你们如果有能力、有条件，应该修建一些道场。虽说像古大德那样一人建108座，恐怕不太现实，但一人建一座寺院或精舍，应该是可以的。当然，这些精舍也不能始终关着门，除了自己以外，谁都不让进，这样会无法跟众生结上缘。如果能够对外开放，周围起码会有十几个人常来听佛号、学佛法，渐渐给他们的相续种下善根，慈悲和智慧的火焰，就可以一代一代传下去，这非常有意义。

不然的话，整天把目光和精力放在财富上，这不但不能利益众生，自己的修行也不会成功。为什么这样说呢？你可以想一想，假如整天为了做买卖而四处奔波，必会将求学参学、积资净障等该做的闻思修行忘得一干二净，而且也没有求学修行的机会，最终跟世人同流合污，自己的良心也会失去。有些出家人今天到香港，明天到北京，逢人就宣传："最近我们公司要上市了，应该没问题。过段时间我准备搞搞关系，跟民政局、商务部的领导见见面。我相信以后的发展肯定更好，不管是整个寺院的规模，还是……（不能这样说，嗡班扎儿萨埵吽！）"

甚至有些出家人，连晚上睡觉都一直在考虑经营的账目："这个生意的成本是多少？路费扣多少？每件产品能赚多少？投入资金后，得来的利润除去国家的税收、工人的工资、电费、水费、房租，到底能不能赚钱？哦，恐怕有点困难……"如此久而久之，自己身不由己地在迷茫中打转转，势必会断绝信心、出离心、慈悲心等的根本。（虽然他每天想着赚钱、赚钱，结果却可能是亏钱、亏钱，最后连成本都收不回来。）

从前，米拉日巴尊者来到一座寺院，晚上在一位僧人家中就寝。由于尊者常以普通人的形象云游，故那个僧人不认识他，二人一起吃

过晚饭后，就各自休息了。那僧人躺下以后，心里便展开这样一幕筹划："明天杀一头牦牛[139]，我该怎么销售它的皮肉呢？它的头可以赚这么多，大腿赚这么多也没问题，前腿的肩胛部分可以赚这么多，小腿也能赚上这么多……"他将里里外外的部位盘算好了，整个晚上都没有睡，除了牛的尾巴以外，一切均已计划妥当。（不知道当时一头牦牛卖多少钱？去年我们到红原放生时，牦牛被杀之后，肉直接运到拉萨的话，一头大牦牛，要五千块左右，这是比较贵的。还有一部分会运到成都，一头是三四千块钱。）

这时天也亮了，那个僧人立刻起来，装模作样地念经礼佛、供施食子等，做些习惯性的佛事。他见米拉日巴尊者仍然沉睡不醒，一直在打呼噜，便过去冷嘲热讽地说："你自以为是个修行人、舍事者，可法事、诵经等什么也不做，竟然还在睡懒觉。"

尊者回答说："实在对不起！本来我平时是不睡懒觉的，但昨天夜里，我一直在考虑如何出售一头被杀的牦牛，没有空出时间来睡觉，因此今天早晨才睡着，没想到一下子睡过头了。哎哟，是不是天亮了？好想睡哦，不过牦牛的尾巴还没算好……"尊者的这番话，淋漓尽致

[139] 他应该是个形象僧人，真正的出家人不可能杀牦牛。

地揭穿了那个僧人内心的丑恶。

可见，一个人出家若只是表面形象，骨子里一门心思想赚钱，那不要说白天没有修行的机会，连晚上睡觉的时间也没有。现在唯一经商的那些人，白天晚上都在考虑生意账目，经常处于散乱中荒废光阴，在死亡的时候，也只能在这种迷乱的状态中死去，一辈子没有真正行持过善法。

此处本来是讲“不与取”，但华智仁波切主要针对当时的状况，指出了出家人经商的过失。其实现在也是如此，有些出家人把经忏当成赚钱的工具，正如前不久有个居士所说，寺院根据超度者身份的高低，价位上也相应有上、中、下等之别。甚至开光加持也有了价钱，上等开光值多少钱，中等开光值多少钱……很多人打着佛教的旗号行事，实际上就是在做买卖。如此成天为赚钱筹划、安排、设计，肯定要耗费很多时间和精力，修行势必受到影响。

其实作为真正的修行人，除了维持基本的衣食以外，最好是将精力放在利益众生、修学佛法上。尤其是一个道场的住持大德，应该关注寺院有没有闻思修行，而不要把它当成专门赚钱的单位。现在有种说法是：“佛教搭台，经济唱戏。”先用佛教搭好台子，再在这个平台上



发展经济，从世间的角度来讲，这确实是个方便，因为现在信教的人越来越多了。但从佛教的本意来看，当人们遇到各种痛苦时，内心需要一种信仰，这时最好能给他佛法的教育。否则，建寺院只是为了赚钱，当地领导可能比较高兴，但这对人类社会没有意义，对弘扬佛法也没有意义。

不过，现在末法时代，这种现象很难避免。莲花生大士说过：“人不变心变，人不变时变。”虽然总体而言，人是不变的，但人心会变，时代也会变。因此，作为出家人，某些方面一定要注意。不然的话，如果整天忙着做生意，那十种不善业几乎全都具足了。

比如，在销售过程中，本来自己卖的是低劣商品，却巧舌如簧地说：“我自己买进时，成本也是花了多少钱。先前某人说给怎样的价，我都没有卖。但如果你要，算了，看在你的面子上，我就不赚钱了，赔一点也可以……”全是一派胡言，这就是**妄语**。

别人在进行交易时，自己如果也很想买，就谎称这个物品不好，在买卖双方之间制造不和，最终使自己得利，这是**离间语**。

口出不逊地说对方质量太次、数量不对，或因欠款不还而吵得天翻地覆等，这是**恶语**。

不过也有公司规定：在接待客户时，不能说恶语，态度要温和。有些商场还要求：不能跟顾客吵架。所以，个别人虽然很想吵，嘴皮也一直在动，但还是尽量压着。按照他们的规定，只要口中不说出来，心里生嗔恨是不“犯戒”的。

毫无意义地评论价格太高，本来不想买也与对方讨价还价等，属于**绮语**。

想尽一切办法欺骗别人，野心勃勃想把对方的财物据为己有，这是**贪心**。

希望他人一败涂地，这是**害心**。生意人很容易起这种心，所谓“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”，一直想把别人吞下去。

杀羊、杀鱼、杀鸡等做买卖，就是**杀生**。

可见，在经商的时候，十不善业除了邪见、邪淫以外，其他都已直接具足了。当然，间接也可具足这二者，比如为了谈生意，踏入不正当的场所，这是**邪淫**；生意做久了，不好好闻思修行，自然就会诋毁因果、三宝，这就是**邪见**。如《大宝积经》云：“贪著他资财，数起于嗔恚，兴种种邪见，是人趣恶道。”假如贪著别人的财产，数数生起嗔心及邪见，此人逐渐会毁坏自己的道心，将来定会堕入恶趣。

除了造不善业之外，做生意如果经营不顺




利，还会倾家荡产，使大家深感痛苦，最终损人害己，甚至落得个饿死的下场。如果搞得好，生意稍有起色，那不论赚了多少也不知足，一直贪得无厌，就算是财产与多闻天子不相上下，也仍旧兴致勃勃从事罪大恶极的经商。现在许多人都是这样，即使拥有几千万、几亿，但还是不断在投资，一辈子既没为社会做什么事，也没享受过一天的快乐。到头来，就这样在忙忙碌碌、散散乱乱中，寿命已经到了尽头。由于毕生没有行持过善法，每天都大吃大喝，杀害了无量众生，也欺骗了无量众生，临终时只能是手抓胸口，悲惨地堕入三恶趣。诚如《正法念处经》所言：“若人为恶贪，常覆其心者，恒入于地狱，及在饿鬼等。”

因此，有钱人的生活看似充满欢歌笑语，但因为他们造的业太多了，这些快乐只是暂时的。要知道，凡是生意场上的人，总是怀揣恶念、居心叵测，心里装着各种阴谋诡计，像刀刃、矛尖、针尖一样与人针锋相对，特别恶毒。所以，有些做生意的人一旦出家，在很长时间中，恶心都转不过来，即使身处于清净的僧团，也还是用世间方法来对待僧众，甚至对三宝的财产不懂取舍，完全背离了饶益他众的菩提心，结果只能使无边的恶业一增再增。

那么，既然做生意的过患这么大，或许有人会问："出家人若为寺院弘法利生做些生意，在家人为了维持生活而经商，是否都不如法呢？"

这也不能一概而论。出家人做生意，若是为了利益众生、护持僧众，佛陀在《毗奈耶经》中有开许。《瑜伽师地论》讲十一种利他事业时，也说过："或是出家，便有营为衣钵等业；或是在家，便有无倒商估营农仕王等业。"出家人为了基本的衣食，可以做些生意；而在家人的话，依靠务农、经商、做官等维生，也是可以的，只要不特别颠倒就行。例如，你到批发市场进一些货物，再拿到小卖部去卖，从中赚取利润是很正常的。

还有，《杂阿含经》中也讲得比较清楚："始学功巧业，方便集财物，得彼财物已，当应作四分：一分自食用，二分营生业，余一分藏密，以拟于贫乏。"一个人通过学习工巧技术，可将其作为一技之长来谋生，依靠这种方便积累财富后，应将赚来的钱分为四份：一份自己使用；两份用于投资；最后一份储存起来，以备不时之需。但现在许多人不懂这一点，赚了钱以后，自己不舍得用，又全部投资进去，最后连本钱都拿不回来。所以，大家应该学学佛陀的这个

方法，比如你赚了四百万时，其中一百万自己使用，两百万作为运转资金，还有一百万就放着不动，一旦出现经济危机、金融风暴，便可以用它来应急。

所以，佛陀在有关经典中，对在家人所讲的求财方法，是要具足"无倒"、"智慧"。《妙法圣念处经》也说："若于有情所，如同父母想，能离不与取，智慧福无量。"若能把一切有情当作父母，便可远离不与取，并获得无边的智慧与福德。因此，一个人要"以智慧择法，以大悲待众，以信心求证"，这是我强调的三点，也是修行人的基本要素。

话说回来，不与取也像杀生一样，具有罪业的四种分支，这在《三戒论》等论中也讲过。因此，我们甚至仅仅给猎人、强盗等少许口粮，也将分毫不差地得到他们杀生或不与取的罪业。所以，干坏事的人，最好不要去帮助他，也不要从人力、财力等各方面支持他，否则，就会给自己带来不好的果报。

以上讲了不与取的过失，这些道理很重要。大家在求学的过程中，虽不敢说当下大彻大悟，但每天都应从佛法中获得一些受益。要知道，佛法真的很难得，你们有缘得到时，务必要好好珍惜，不要置之不理。然而，人的心理有时

特别奇怪，轻易得到的往往不重视，而越是得不到的，就越会倍加珍惜。

唐朝有位鸟窠禅师，他以树为家，因住在树上而得名。有个弟子跟他苦行了六年，禅师一句佛法都没传。有一天，弟子生起了厌烦心，对师父说："我辛辛苦苦依止您六年了，但您从不为我开示法要。今天我就离开了，要去参访其他上师，研究佛法。"禅师问："你要什么呢？"弟子回答："要佛法啊！"禅师听他这么说，不疾不徐地从破烂的僧衣上，抽出一根脱松的线，对他说："你看，这不是佛法吗？"弟子一看，当下就豁然开悟了。

所以，是不是我讲得太多了，你们才不能开悟啊？虽说有些上师不需要传法，光是用行为表示一下，弟子就能大彻大悟，但这是禅宗利根者的特点，不一定人人都是如此。其实，大家即使现在没有开悟的境界，但对佛教取舍因果的基本道理，每天哪怕听一堂课，也会有一堂课的收获。

如今，有些人学佛非常精进。今天我接到一个电话，是兰州大学中国哲学系一位研究生打来的。她说从去年"金刚萨埵法会"到现在，还不到一年的时间里，就把智悲佛网"法音宣流"的课程都听完了。我问："大概有多少节



课？"回答是："1300 多节课。"她说自己晚上只睡三四个小时，甚至有时只睡两个小时，平时除了听学校的课程外，其他时间一直用来学习佛法。相比之下，个别道友就应该值得惭愧了，你们一周听两三堂课，都会抱怨压力大。那天有个居士说："您知不知道，我们特别努力啊！"我问："为什么？""我们一个礼拜，要听一节课哦！"（众笑）







第六十二节课

下面讲《前行》中身不善业的第三个。

己三、邪淫：

邪淫，是针对在家人所要禁止的行为。往昔藏王松赞干布在位时，曾规定了十六条人规[140]以护持十善，其中就有明文规定：在家人务必要遵守人伦道德，即以种姓来护持言行，以正法严以律己，禁止邪淫，奉公守法，护持戒律。其实汉地也有这样的传统，尤其在古代，人们特别重视这些。

这样的伦理道德，一种是源于传统文化和民族习俗；一种是源于戒律，像在家人受三皈五戒、出家人受出家戒律，就是以正知正念护持相续。其实，以第二种方式来约束自己，相对而言比较容易。否则，对一个特别放逸的人来说，强制性要求他不抽烟、不喝酒、不吃肉，还要遵循不邪淫、不妄语等一系列戒条，可能不太现实。只有让他懂得今生所执著的对境没

[140] 十六条人规：一、敬信三宝；二、修行正法；三、孝敬父母；四、恭敬有德；五、敬重尊贵耆长；六、对亲友有信义；七、对国人作利益；八、心性正直；九、仰瞻贤哲；十、善用资财；十一、以德报恩；十二、秤斗无欺；十三、不相嫉妒；十四、勿用妇言；十五、婉和善语；十六、心量宽宏。这十六条对当今社会也有借鉴意义。

有实义，并且会毁坏来世的安乐，那时再让他守持戒律，才不会特别麻烦。就拿戒肉来说，现在人们都关心自己的身体，倘若知道吃肉对健康不利，戒肉便没有任何问题了。

所以一般来讲，凡夫人的贪欲，很难用其他方法遣除，而唯有依靠智慧。《正法念处经》云："若灭贪火者，以智慧为水，不灭贪心人，解脱不可得。"意思是说，若想灭除强烈的贪心之火，必须依靠无我智慧的清凉水，不然，没有灭除贪火的人，解脱对他来讲遥不可及。

其实一个人之所以邪淫，就是因为有非理作意，颠倒地把别人的身体执为清净、实有、常有。若能忆念善法的功德和力量，这种贪欲便可以遣除。《大智度论》也说："诸欲难放舍，何以能远之？若能乐善法，此欲自然息。"种种五欲对境难以舍弃，用什么方法才能远离呢？如果你喜欢善法，喜欢诸佛菩萨、高僧大德观察烦恼本体的善妙教言，并依之而修行，欲火自然就会息灭。

世界上有那么多出家人，他们在希求解脱的道路上，不但没有痛苦，反而时刻充满快乐，这是什么原因？就是因为他们彻底认识了轮回的过患，同时也了知解脱的殊胜。所以，若想让世人摆脱欲望的束缚，就要给他们阐明贪欲

的过失和解脱的功德。当然，除此之外，还要寻找灭除烦恼的方便，否则只是理论上通达了，却没有方法去对治烦恼，想要控制贪欲等非理作意，还是有一定的困难。

现在有很多年轻人，由于年龄、生理等方面原因，再加上前世恶习的影响，有时候面对悦意的对境时，很难克制自己的贪心。但如果你用佛教中小乘或大乘的方法调心，自然就能压服自己的烦恼。甚至，若能通达密宗“烦恼本体自解脱”的特殊教言，或者认识《六祖坛经》中“烦恼即菩提”的境界，那时自相续不但不会被烦恼染污，而且当生起贪、嗔、痴等时，当下会认识它空性与光明无二无别的觉性，从而现前大彻大悟，了知世间万物的本来面目。

因此，修行最关键的，就是经常观察自心。无论你生起贪心、嗔心等不清净的念头，还是信心、大悲心、出离心等清净的念头，首先应该辨别出，这些在名言中是善是恶。如果是恶，就要以上师的教言、佛菩萨的窍诀加以对治，这样一来，自相续即可清净无垢，并渐渐认识到以烦恼为主的万法之实相。

其实学习佛法，说难也难，有些人学了二十几年，烦恼却好像一天比一天炽盛；说不难吧，也并不是太难，有些人遇到佛法之后，短

短的时间中，自相续就有翻天覆地的变化，完全变成了另一个人。我们有些道友即是如此，出了家之后，过去的同事、朋友对他的变化，都感到难以置信。以前他在家时烦恼极为粗重，贪心、嗔心十分强烈，而现在却非常调柔温和。看到他的转变，大家也自然对佛教生起了信心，相信佛教是最好的调心方法，进而纷纷趋入佛门。

回到刚才的内容上来：古代在藏地，人们都遵守人伦道德，在家有在家的规矩，对此每个人都特别重视。其实在佛教的《善生经》中，也宣说了家庭伦理关系，佛陀在里面详尽地阐明了：作为妻子要履行哪些职责，作为丈夫要履行哪些职责。此经现存有几种译本，内容虽略有不同，但都宣说了夫妻的相处之道。

那么，丈夫该怎样对待妻子呢？

一、“怜念妻子”。要体贴和关怀妻子，夫妻双方应互相尊重、相待以礼，不能刚开始如胶似漆，后来却成了不共戴天的怨敌。

二、“不轻慢”。不应轻慢自己的妻子，尤其不能恶言相向。现在世间上很多夫妻，相互间没有一点恭敬，甚至连起码的礼貌都没有，这样不太好。正如帕单巴尊者所说，夫妻聚在

一起也是缘分，所以不应该互相轻辱。

三、“为作璎珞严具”。为妻子提供种种方便条件，装饰打扮自己的妻子，以示爱意。

四、“于家中得自在”。充分信任自己的妻子，让她在家有一定的自由权，对其操持家务，不多加干涉。然而，听说现在有些丈夫，完全把妻子当成仆人，除了做家务以外，什么权利都不给，这样长期生活下去，家庭必然不和睦。

五、“念妻亲亲”。常对妻子亲爱信任，不现疏远之情。（也有解释为，应当顾念妻子的亲属，对妻子娘家的人要以礼相待。）

此外，经中还讲了妻子应如何承侍丈夫[141]，其中包括十三条。对此，太虚大师也有相关的注解[142]。

现在社会上，夫妻间常常互不恭敬、互不尊重，这样家庭就不和谐；家庭不和谐的话，单位或团体就不安宁；团体里如果争斗不息，国家与世界也就不会有和平之日。所以，每个

141 《佛说善生经》云：“妻子当以十三事善敬顺夫，云何十三？一者、重爱敬夫；二者、重供养夫；三者、善念其夫；四者、摄持作业；五者、善摄眷属；六者、前以瞻侍；七者、后以爱行；八者、言以诚实；九者、不禁制门；十者、见来赞善；十一者、敷设床待；十二者、施设净美丰饶饮食；十三者、供养沙门梵志。妻子以此十三事善敬顺夫。”

142 太虚大师对此经文的注解：“妻子当以十三事敬顺供养于夫，十三事文义可知。总其义，即须专爱无异念，常侍奉饮食起居之事，以诚敬相从，夫唱妇随，治家作业，更能善念夫之眷属，又能供养沙门梵志为全家祈福，如此可谓贤妻矣，福德必有增益而无衰损。”

人首先应从自我做起，尤其是夫妻之间，遵守伦理道德很重要，否则，若是出现了外遇，定会招致诸多过失。印光大师在《寿康宝鉴》里，就讲了邪淫的十二种危害：害天伦、害人节、害名节、害门风、害性命、害心术、害风俗、害阴骘、害名利、害寿命、害祖父、害妻子。可见，邪淫之人既害了别人，也害了自己，而且世间护法神不会护持。所以，作为在家人，应当守持清净的三皈五戒。

而作为出家人，就必须从根本上杜绝非梵行。《中阿含经》云：“勤修梵行，精勤妙行，清净无秽，离欲断淫。”真正的出家人，应当精勤修持清净梵行，令身心清净无垢，远离对今生来世有无量过患的贪欲，彻底断除一切不清净的行为。

要知道，邪淫的过患特别严重，对毁坏其他戒律，也会起到推波助澜的作用。那么，邪淫有哪些分类呢？男人自己出精、与他人的妻子或已付钱的女人作不净行，都属于这个范畴。而且，就算对象是自己的妻子，但若在白天、受斋戒日、生病期间、妊娠期间、忧愁所迫、月经期间、生产未恢复、三宝所依之处等进行交欢，这些也都属于邪淫。另外，邪淫还包括对直系亲属、未成年少女行淫，或者在口、肛

门等非处行淫，或者与旁生、尸体等行淫。（现在许多在家居士，口口声声说自己受了三皈五戒，但也许是没有闻思过吧，他们的很多行为都不如法。其实你受了戒以后，先应该了解戒律的内容，这一点相当重要。）

如果能断除邪淫，既不侵犯他人的妻子，也不与自己的妻子非时行淫，并对持戒清净的人布施卧具等，来世即可转生于清净刹土。《大般涅槃经》云："不犯他妇女，自妻不非时，施持戒卧具，则生不动国。"因此，身为在家人，应当从环境、时间的角度，了解邪淫的不同种类，然后将这些一并断除。

其实在家人当中，也有完全断除淫欲的。如印度的"圣雄"甘地，一生提倡非暴力主义、素食主义，为东西方仁人志士所景仰。他曾于1906年立下夫妻终生"禁欲"的誓言，当时年仅37岁。实践证明，他始终奉行不渝。还有汉地的梁武帝，从50岁起便断绝房事，他在《净业赋》中也提到过："朕不与嫔妃同处……"

可见，纵然是有地位、有权势的在家人，也可以过非常清净的生活，守持三皈五戒。当然，甘地守持的，不一定是佛教的三皈五戒，但在印度，也有一些与佛教类似的戒条，甚至比佛教的还严格。这样用传统习俗或宗教戒律

来约束自己，对今生来世有很大的利益。不过，有些戒律，正如《中观庄严论释》所说，只不过是外道的说法；还有一些民间的禁忌。这些虽算不上是真正的戒律，但如果有可取之处，也不能完全舍弃。

遗憾的是，现在年轻人这方面的理念很差，他们不像古人那样，行住坐卧遵循一定之规。对他们来讲，只要吃得好、穿得好，能满足自己的感官，做什么都无所谓，根本没有"准"和"不准"的概念。因此，我们作为一个人，理应护持世出世间的许多规矩，明白什么该做、什么不该做，有这样的理念非常重要。

以上讲了要断除邪淫。这在《藏传净土法》的十不善业中，讲得比较广，我在此只是作了简单的介绍。

戊二（语恶业）分四：一、妄语；二、离间语；三、恶语；四、绮语。

己一（妄语）分三：一、一般妄语；二、大妄语；三、上人法妄语。

庚一、一般妄语：

一般妄语，是指怀着欺骗他人之心，所说出来的一切语言。

其实，说妄语特别不好。有些人以前做生意时，经常欺骗别人，现在即使出了家，这种

习气也无法改变。虽然有时候说谎对自己没什么好处，但已经习惯了，就是改不过来。佛陀在《正法念处经》第八卷中，曾讲过妄语的很多过失，其中有一颂云："若人离实者，善人说如狗，若人无实语，小人中小人。"一个人说话若没有可信度，那他不叫人，叫做狗（其实狗的叫声也有比较真实的，没有盗贼它都不叫），而且是小人中的小人。从这个教证来看，现在很多"大"人物都成"小"人物了，因为他们特别爱说妄语。

一个人如果爱说妄语，别人就会对你缺乏信任。所谓"一朝被蛇咬，十年怕井绳"，他受过你一次的欺骗之后，会始终念念不忘，就算你现在没有骗他，他也会时时提防，不敢轻易相信你。有些人以前没有学佛、没有出家时，就有这种毛病和习气，这也跟你的环境与教育有关。虽然老师从小教你不能说谎，但你反而去学说妄语的技巧，以至于在人生道路上走得不顺。那么现在遇到佛教后，你就应当重新做人，以后尽量要诚实，倘若没有特殊的必要，不应该随便说妄语。要知道，妄语不仅仅是佛制罪，而且也是自性罪。无论是什么人，说妄语必须要忏悔，否则，来世堕入三恶道是很可怕的。



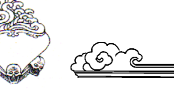
庚二、大妄语：

由于相续中存有邪见，于是信口开河地说：行善没有功德、作恶没有罪过、清净刹土没有安乐、恶趣没有痛苦、佛陀没有功德……再也没有比这更严重的弥天大谎了，因而这些被称为大妄语。

不懂因果的人常会这样说，这也是愚痴所致。如果真正存在的东西，却非要说它不存在，这不是妄语又是什么？比如，世界上有那么多国家、那么多人，你却闭着眼睛统统否认："世界上没有其他国家，除了我以外，没有其他人。"这就是一种妄语，因为它不符合事实。

实际上，大妄语是一切罪恶的根本，其果报相当严重。《大宝积经》云："当知妄语，为诸恶本，毁清净戒，死入三涂。"所以，大家不要认为"说点妄语没什么"，尤其是与邪见有关的大妄语，如行善没有功德、造罪没有果报，这样特别可怕的话，千万不能说！

可是我们周围的人非常可怜，他们的生活表面上倒很风光，似乎过得幸福美满，地位、钱财等应有尽有，但他们所做的、所说的，完全是虚幻中的虚幻，造了很多业都不清楚。华智仁波切曾言："佛陀本来说一切诸法如梦如幻，但现在人所追求的，更是幻化中的幻化，



一点可靠性都没有。”因此，很多众生耽著迷乱、否认真实，实在特别可怜。

庚三、上人法妄语：

本来没有登地而说登地了、没有神通而说有神通等，凡是自己没有功德说成有功德，这一切都属于上人法妄语。

现在有些人根本没证悟五道十地的功德，却宣称自己得到了佛果，然后拍个照片，下面放一朵莲花，头上弄个光环，就到处告诉别人：“我成佛了！”这种人也不怕因果，想做什么就做什么，想说什么就说什么，诚如《楞严经》所形容的：“未得谓得，未证言证。”而且，这种“得”和“证”，并不是世间的大学文凭或一种技能，而是出世间的超胜功德，这种妄语特别可怕。

在当今这个时代，骗子与圣贤比起来，是骗子更为吃得开的时候。一位戒律清净、智慧超群、行为如法的大德到城市里去，谁都不会恭敬他，也不会向他求佛教的教言。但如果一个人什么功德和智慧都没有，只是装出一副高深莫测的模样，看似拥有超凡入圣的境界，就会有成千上万的人追随他，成为他的忠实“粉丝”。

那天我看了一本书，叫《探索心灵的痕迹》，是个藏族人写的。书中一针见血指出了藏传佛教中极个别“活佛”的不良行为，同时讲了现在修行的重要性，及藏传佛教的不共伟大之处。其中，作者所揭露的不如法现象，我至今还记得几个：

在康区，有个普通的在家人，因偷盗被罚款两万元。他实在没办法，就穿上僧装到汉地冒充上师，欺骗了很多信众，并得了几十万元的供养。他回到藏地后，别人问：“你是怎么发财的？”他开玩笑地说：“由于本人的聪明才智，加上佛陀法衣的加持，我这个藏地的盗贼在汉地变成了上师！”

通过这句话也可以看出，有些“上师”确实欺骗了很多人，而这些弟子因为没有智慧，才把盗贼当成上师。正如藏地有句俗话所说：“没有福报者的财产，入于无境界者的口中。”反之，若是有福报的人，他的财富会供养圣者、僧众等真实福田，从而生生世世都获得无穷的利益。

还有一个真实的事例：一位“活佛”到汉地去传法，当被弟子问及什么是大圆满时，由于他根本不了解此法，就信口答道：“大圆满不就是一个吃的东西吗？”看到弟子们面露惊异

的表情，他又很巧妙地说：“哈哈，开玩笑的！因为这个缘起，现在我可以为你们作大圆满的灌顶。”在弟子们的殷切期盼下，这位“活佛”用藏语口诵着六世达赖的情歌：“天空洁白仙鹤，请把双翅借我，不到远处去飞，只到理塘就回！[143]”并且做着一些灌顶的手势，如此完成了“大圆满”的灌顶。弟子们以为得到了最甚深的密法灌顶，一个个都欢喜如狂。但当时的灌顶，不小心被一个弟子录了下来。这个录音传到藏地以后，他用情歌“灌顶”的真相才被人发现。

当然，这种现象也不能一概而论，这位“活佛”不代表藏传佛教的所有修行人，而那些接受“灌顶”的弟子，也不代表汉地的所有信士，不能因为个别人有这种经历，就把所有的灌顶全部否认。要知道，现在世界上有无数修行人，包括入藏的一些出家人和居士，依靠纯洁的藏传佛教，通达了佛法的根本道理，这是不可否认的事实。但在此过程中，也不排除有刚才所讲的这种情形：个别弟子依止上师时，不经过任何观察，一听说有灌顶，就像饿狗遇到精肉般饥不择食，赶紧就吞了下去。这种情况，历

[143] 这首歌的隐含意义是：六世达赖圆寂之后，下一世会在理塘转世。

史上有，现在也有，今后还会出现。

其实，佛教的依止上师，跟世间的欣赏完全不同。如果是世间的歌星或明星，只要你不心疼花钱，买张票到体育馆看一看，不好看就放弃，这没什么不可以。但佛教的与上师结缘，对你现在和将来都有深远意义。所以，大家在依止上师之前，务必要好好地观察，不然，很容易就会被各种妄语欺骗。

现在有些爱说妄语的人，嘴巴特别会讲，虽然是在自欺欺人，但个别人还是会随之改变。前不久，一些在藏地长期求法的出家人，只是听了某个法师的一堂课，思想和行为马上就变了。我听说这件事情后，觉得这些人虽在藏地呆了十多年，但佛法并没有融入自心。那位法师讲了什么呢？他说汉地戒体是存在的，而且特别殊胜，关于这个问题，他去印度跟许多藏传佛教的大德辩论，辩论之前，先翻了七天的汉传《律藏》，然后就把他们辩得哑口无言。听了这一番话，下面许多人觉得他讲得很精彩，很有道理。

当然，他也并不是说藏传佛教不好，而是在强调汉传佛教的戒体很清净。他讲汉传佛教有这个特色，其实也无可厚非，但是说“把对方辩得哑口无言”，就有点言过其实了。为什么

呢？因为他光是翻《律藏》的话，根本看不出汉地出家戒体是怎么样的。

关于汉地戒体，以前我也分析过[144]，认为弘一法师的话[145]应该有密意。对此，我们是站在公正立场上的，并没有说汉传如何、藏传如何。其实不同的说法和辩论哪里都有，不仅藏传各教派之间有、汉传和藏传之间有，汉传各教派之间也有。虽然对于不同的观点，我们有责任进行客观分析，但没必要把自己吹得太厉害。有些人一听说“把对方辩得哑口无言”，就觉得这人好了不起，赞叹得不得了。但这是不是有点太草率？你们要不要再分析一下？当然，我们并不是说释迦牟尼佛所传的戒体不存在，而是在它传承的过程中，以前藏地有各种辩论，汉地也有各种辩论。但这些辩论的依据，若想从《律藏》中寻找，恐怕有一定困难。

现在有些人口口声声说：“汉传佛教太好了，你看我们有《楞严经》、《金刚经》……”其实这种说法不成立，因为《金刚经》和《楞严经》在藏传佛教中也有。藏地还有个别道友

144 详见《入行论广解》第九册的第163节课。

145 弘一大师在《律学要略》（1935年讲于泉州承天寺）中说：“我有句老实话对诸位说：菩萨戒不是容易得的，沙弥戒及比丘戒是不能得的。无论出家或在家人所希望者，唯有三皈五戒。我们倘能得三皈五戒，那就是很好的了。”

说：“伏藏法极为殊胜，故藏传佛教超过其他教派。”这种说法也太片面。你若从有些教言的特殊性、窍诀性来讲，这么说也未尝不可，就像对依靠《坛经》开悟的人而言，《坛经》比什么法都重要。但这却不能一概而论，以此就断言其他法不殊胜，唯有自己的法最好。

所以，你们有些人应该多闻思，不然，思想和行为很容易改变。只有通过长期的闻思，并对闻思的内容不断修行，直至生起根深蒂固、坚定不移的定解，你的信心才不会轻易动摇。否则，很可能像芦苇一样随风摇摆，别人说好，你就“对对对，说得没错”；别人说某个上师有功德，你就特别激动：“真的？那我马上去依止他。我也觉得他很慈悲，刚见第一面，我就想哭！”

其实，依止上师一定要观察。如今有些人自我标榜为成就者，不择手段地诳骗他人，经常吹嘘：“我已见到了本尊，并且酬谢供养了本尊。”或者说：“我看见了邪魔，并消灭了那个魔。”包括有些道友也常讲：“啊，我见到了什么什么……”口出此言者，大多数绝对是在说上人法妄语。所以，希望学佛的人若没有特殊必要，最好不要讲这些，否则，大家会对你的人格起怀疑。因为按照佛教戒律，就算你真正

见到了，也不能随便说。但现在很多人真敢说，动不动就声称见到了格萨尔王、布玛莫扎。那天有个人跟我说:“您额头上好像有文殊菩萨拿着宝剑。上师您不要动、不要动，我再看一看，看是普贤王如来还是文殊菩萨……哎哟，好慈悲哦!”(众笑)

因此，大家不要随便轻信自欺欺人的骗子。我们所依止的善知识，首先应对其特别熟悉，而且他要戒律清净、谦虚谨慎、表里如一，具有出离心、菩提心，行为等各方面特别注意，不会乱说见到什么、听到什么。依止这样的善知识后，再在他面前求得今生来世解脱的正法，这一点非常非常重要!

这一段话，希望大家好好记在心里。无论你依止什么样的上师，他不一定要有名声、财富，或相貌端严，因为这些与解脱没太大关系。假如他是一个演员，五官端正是需要的，否则很难登台表演，但作为解脱的指引者，最关键的是要有大悲菩提心，具有能摄受弟子的正法，并能如理如实地行持，找到这样一位熟悉的上师很重要。

不过，现在很多人喜新厌旧，经常抛弃以前所依止的真正善知识，而去追随一些假装的大成就者，最后什么方向都找不到了。我曾看

过一个文章，说是有个人以偶尔的因缘，在一次大法会中，遇到一位特别慈悲的某某上师。因为他能做些文字工作，就为上师写了一篇简介，以便上师去汉地弘法利生。上师看了特别满意，请他再为自己写个长篇的传记。他很高兴地答应了，觉得有缘分做这么伟大的事，这个机会千载难逢。于是，他跟着上师去了美丽的藏地草原，在上师的家乡，到处采访以撰写传记。(从那篇文章来看，他的文笔确实不错。)

然而，在大年三十那天，上师突然昏迷不醒，连夜送到医院抢救，三天后才睁开眼睛。在照顾上师的期间，一切与外界联络只能靠他，因此，他发现了许多意想不到的真相。这时他大失所望，原来他心目中的偶像——最景仰的上师，并不是所想象的那样。上师醒来之后，对他仍是很好，但他对上师的看法已不同昨往。他尽义务般地把传记写好，交给了上师，然后选择离开。曾经他一心只想出家，后来也没有这种想法了。

通过这个故事可以看出，盲目地依止一位不熟悉的上师，最终可能后悔莫及，甚至毁坏自己的道心。不过，也可能是他的分别念太重，没有了知上师的真正密意。但不管怎样，依止上师需要长期观察，否则，将来很容易落入互

相毁谤的网中，自害害他，没有多大意义。

当然，观察上师也不能只看表象。有些人虽有一点世间的有漏神通，但那只是暂时的，有时候灵验、有时候不灵验。而无漏的神通，只有圣者才拥有，其他人根本不具备，要想得到这样的神通相当难，所以作为弟子，不应该轻信有些话。而作为上师，说妄语对修行也有一定障碍，如果你想维护佛教的形象、自己的形象，最好不要说妄语。即使你真有一些梦境或感应，也不要轻易讲出来。

我曾听一位法师说，他自己讲经四十多年，前十年需要备课，而十年之后全靠感应，根本不用看书，是佛菩萨借着他的口在说法。如果真是这样，我们也很佩服。按照乔美仁波切的观点，就算是凡夫上师，在讲经说法时，诸佛菩萨也会融入他的身体。但即便如此，也应该尽量说些谦虚的语言，你若是有超胜的功德，不必去故意宣扬，人们也会直接或间接推知。历史上很多大成就者，一般都不承认自己的功德。包括法王如意宝，一直跟别人强调："我不是伏藏大师列绕朗巴的化身。我没有什么神通神变，也没有认定活佛的能力，一辈子从未认定过任何一位活佛……"话虽如此，但人们对他老人家的尊重是怎样的？他老人家对佛教的




贡献又是如何？相信大家都有目共睹。

所以，作为大乘修行人，我们肩上有弘法利生的责任，在此过程中一定要以身作则，明白自己该说什么、该做什么。如果整天胡说八道、胡言乱语，也许刚开始的时候，极个别没有智慧的人会跟着你，但这个时间不会太长，因为具有智慧和悲心的语言，才对众生唯一有利。因此，不管是谁，做人一定要有基本的道德。

否则，如今有些佛教徒的言行，让人看了心里很不舒服。尤其是有些在家人，总喜欢说"我见到了鬼"、"我见到了魔"、"我见到了菩萨"。原来有个居士说："观音菩萨让我一定要到藏地求法。我到了马尔康时，观音菩萨又现前了……"乍听之下，他的境界似乎比无垢光尊者还高，尊者传记中都没有这么丰富的经历。但他说完这些以后，又开始讲别人的过失："这个人对我不公平！那个开车的司机多坏啊！"这样一说，不免让人大失所望，像我这样的寻思者会觉得："怎么见过观音菩萨、能与圣者对话的人，相续中还有这么强烈的烦恼？"

当然，我个人修行很差，讲法时经常会得罪不少人，但这并不是故意针对谁的。我之所以这样说，一方面是为了维护佛教的利益，同

时也想提醒某些修行人：如果不加注意，自己的行为会跟佛教相去甚远。为了让大家更深刻地明白这些道理，我才举了一些例子。在举例的过程中，也许无意间击中了某人要害，从此他对我非常不满，这也是理所当然的。

总而言之，今天讲了不邪淫和不妄语，如果能守持这两大戒律，对我们做人或修行一定会有非常大的利益。然而，对有些人来说，不说更高的出家戒、密乘戒，即便是最基本的十善，自己也很难守持。因此，我们修行时要脚踏实地，最好不要说大话！





第六十三节课

昨天讲了十不善业中的“妄语”，今天开始讲离间语。

己二（离间语）分二：一、公开离间语；二、暗中离间语。

庚一、公开离间语：

公开离间语，一般是指具有权威的人于两人同在的场合，当面以离间语使他们关系破裂，分道扬镳。比如说：“这个人暗地里对你如何如何谩骂，还明目张胆地对你迫害，但今天你们俩关系很亲热，怎么会这样呢？”诸如此类直接挑拨离间的语言，就叫做公开离间语。

通常而言，这是有权力、有地位的人才做得到的，因为他不怕别人不高兴，可以当面进行离间。这种现象在生活中也相当多。甚至有些佛教徒，把离间语当作与人交往的必要手段，根本没想到它有很大过失，挑拨别人的关系还觉得理所当然，这种做法不合理。如果你以离间语搞破他人的关系，以狡诈手段让他人反目成仇，今生一切不顺利不说，来世还要堕入地狱，永无解脱的机会。《六度经》云：“以离间语，斗乱亲疏，巧诈多端，令心相恨，堕于地狱，无有出期。”

所以，大家对因果之理要详详细细思维，看自己所想的、所做的，是否符合因果规律？如果不符合，自身难免会遭受诸多痛苦。就像人类由于种种行为与天道相逆，致使在法尔理的作用下，器世界四大不调、灾难频频。同样，如果我们说话、做事违背因果，自己也必然要承受它的苦果。有些人有点地位就不可一世，把人家的关系搞破也不当回事，这种行为特别可怕。作为相信因果的人，大家如果做过这种事，今后要值得深思、反省。

庚二、暗中离间语：

本来两人情投意合，如果你跟其中一人说："你对他倒情真意切、关怀备至，可是他对你却品头论足、说长道短。"这种在背后挑拨，而令双方各奔东西，就叫做暗中离间语。

这种人当面不敢说，背地里却说是道非，破坏别人关系，是特别不好的行为。我们与道友相处也好、与世人交往也罢，有什么事应直截了当地说，即使对方不接受，自己也心安理得。所以，如果你对某人有意见，最好是当面提出来，不要私下说长道短。否则，有些人表面上跟谁都特别好，但背后却弄了很多麻烦事，这是习气还是愚痴也不好说。人是特别复杂的

群体，每个人的根基、意乐、业力都不相同，交往时发生各种不和，也是在所难免的，但没有必要去故意挑拨是非。

在所有的离间语中，要数破僧和合的罪过最严重。《五分律》[146]云："众聚和合乐，和合常安隐，若破和合僧，一劫地狱苦。"僧众们和睦相处，会有很大的功德，但若有人在僧众之间制造不和，将于一劫中在地狱受苦。又云："众聚和合乐，和合常安隐，若和合破僧，一劫生天乐。"反过来说，若能让不和的僧众重新和合，不但即生中非常快乐，来世一劫中也会转生天界享乐。

虽然现在不会有真正的破和合僧[147]，但在僧众与僧众之间、上师与上师之间、道友与道友之间挑拨离间，罪过也相当大。如果你有能力，应该让大家共同为佛法、为众生做事，而不要为个人、为小团体的利益争执不息，这是没有任何意义的。

---

146 《五分律》：三十卷。全称《弥沙塞部和醯五分律》，略称《弥沙塞部律》。收于《大正藏》第二十二册。系佛入灭后三百年顷，自上座部系统分出之化地部（弥沙塞部）所传之戒律。据高僧法显传所载，法显于师子国（即斯里兰卡）携回本书之梵本，刘宋时，佛陀什、竺道生等共同译出。因由五部分组成，故称五分律。其中规定比丘戒二百五十一条，比丘尼戒三百七十条。据近人研究，此律与南传巴利文律藏在内容上极为接近。

147 此处的破和合僧，是指破法轮僧。《俱舍论释》中说，破法轮僧一定要在佛陀在世时才会出现，其他时间不会发生。

尤为值得一提的是，如果挑拨密宗上师与弟子之间的关系，或在金刚道友间制造不和，罪业更是重上加重。我常看到有些人，明明是同一位上师的弟子，却水火不容、势不两立。前段时间，某个上师的侍者跟我说：“甲居士和乙居士的关系可能不太好。”我问为什么，他说：“因为一个人来的时候，另一个人会马上离开。”用因明的话来讲，这两人叫“互绝相违”或“互不共存”，如同水与火、黑暗与光明一样，一者存在时，另一者就无法安住。金刚道友之间若是如此，相当不好。

听说某寺院的两位大德之间，也有这样的矛盾。每次开会或大众聚会时，一个人只要去了，另一个人就不参加。当然，这是听别人说的，真实情况如何，我也不太清楚。如果不是这样，那是别人的无因诽谤；但如果是的话，不管这两位大德是什么身份，都是他们的错误。既然彼此是同行道友，若连互相说话的余地都没有，那么见到怨敌时该如何对待？面对与自己毫无关系的众生，又怎么以大乘精神去度化他们？这一点的确值得深思！

话说回来，关于暗中离间语的过患，《撰集

百缘经》中讲过一个公案[148]：有个人刚生下不久，便满身生疮，药石无效。因他天天哀号叫苦，过着痛苦的生活，所以被取名为“呻号”。他长大成人之后，身上的恶疾仍未治愈，日夜叫苦连天。附近一个人听到后说：“你这样痛苦太可怜了！据说印度某某地方有一位佛陀，我们身体和心理的病，他都能医治，是世间的大医王，你何不到他那里去求治？”呻号听了之

[148] 《撰集百缘经》云：佛在舍卫国祇树给孤独园，时彼城中，有一长者，财宝无量，不可称计，选择高门，娉以为妇，种种音乐，以娱乐之。足满十月，产一男儿，身体有疮，甚患苦痛，呻号叫唤，未曾休息。年渐长大，疮皆溃烂，脓血横流，常患疼痛，因为立字，名曰“呻号”。父母怜愍，设诸方药，虽加疗治，疮无除愈。年渐长大，闻诸人语：“祇桓精舍，有好良医，善疗众病，能令除愈。”寻即往至。诣祇桓中，见佛世尊，三十二相八十种好光明晖曜，如百千日，心怀喜悦，前礼佛足，却坐一面。佛即为说五盛阴苦，是疮是痈，如毒箭入心伤害于人，皆是众病之根本也。时呻号子，闻佛世尊说是语已，深自咎啧，向佛世尊，忏悔罪咎，疮寻除差，心怀欢喜，求索出家。佛即告言：“善来比丘。”须发自落，法服著身，便成沙门。精懃修道，得阿罗汉果。时诸比丘，见是事已，白佛言：“世尊，今此呻号比丘，宿造何业，初产之时，身有恶疮，脓血横流，甚可恶见？复以何缘，出家得道？”尔时世尊，告诸比丘：“汝等谛听，吾当为汝分别解说。乃往过去无量世时，波罗奈国，有二长者，各悉巨富，资财无量，因相忿诤。其一长者，大赍珍宝，贡奉与王。王纳受已，谗彼长者：彼人恶心，常怀姧谋，规欲害我，唯愿大王，听我任意治彼长者。王即然可，寻至其家，执彼长者，系缚搒笞，楚毒无量，举身伤破，脓血横流，痛不可言。时彼长者，既得免已，深自思惟，有身皆苦，众恶所集多诸灾祸，甚可厌患。我于彼人，无大怨雠，横见伤毁，乃至如此。即自思惟，诣山林中，观察有为皆是无常，深悟解空，成辟支佛，视诸怨亲，心皆平等。念彼长者，加恶于我，将来之世，堕于地狱，受大苦痛，我今当往为现神变，令彼开悟。作是念已，诣长者前，踊身虚空，作十八变。时彼长者，见是变已，深怀渴仰，倍生信敬，即请令坐，为设肴膳种种供养，向辟支佛忏悔先罪。”佛告诸比丘：“欲知彼时向彼国王谗其长者考掠榜笞者，今呻号比丘是。”

后，极其欢喜地去找佛陀。见了佛陀的相好庄严，他心里不禁喜悦赞叹。佛陀给他宣说佛法，他身上的病当下好了。后来他出家精进修行，不久便证得阿罗汉果。

诸比丘问佛陀："呻号以何种因缘而得此果报？"

佛陀说："在过去无量世中，某国有甲乙两个富翁，他俩平日就怨憎相争。一次，甲富翁拿出许多珍宝献给国王，并对国王说：'乙富翁非常恶毒，常用阴谋害我，希望大王严惩恶人。'国王未经观察就信以为真，便派人拘捕乙富翁，并施以酷刑，使其遍体鳞伤，后经其家人出钱赎罪，才得以释放回家。乙富翁回去以后，对轮回生起极大的厌离心，后来入山修行，证得辟支佛果。此时他明白了怨亲平等，怕甲富翁来生受苦报，便往其家中，现种种神变。甲富翁见后心生敬仰，在他面前忏悔前罪。"佛陀告诉大家："过去对国王进谗言的甲富翁，就是现在的呻号比丘。"

因此，我们学佛不能只是纸上谈兵，应该对内心有帮助和改变。在座的道友也想一想，你们在生活中，有没有暗地伤害过别人？如果有，这个果报以后会不会成熟？其实，倘若没有忏净恶业，百分之百要感受苦果，就像种子

播下以后，没有遇到违缘摧毁的话，肯定会发芽结果的。所以，我们应当反省自己的人生，假如造过这样的罪业，就一定要忏悔。

否则，离间语的果报相当可怕。《伽陀经》云："若爱于两舌，斗乱行嗔恚，堕鬼毕舍佐[149]，头面而丑恶。"《诸法集要经》也说："彼两舌恶报，则堕于地狱，念念常烧然，自受其极苦。"可见，喜欢讲离间语的人，有些经中说会变成饿鬼，有些说会堕入地狱。当然，你不信因果就另当别论了，因为不信因果的人什么都不怕，对这些也不会有感觉，但只要你相信因果，就应该对自己的语言善加观察，尽量说些比较和合的话语。

例如，在两个上师之间、上师与弟子之间，或两个不学佛的人之间、两个部落之间，一旦发现他们有矛盾，有能力的话，就应想办法去调解，只要能令其和好，即使出钱出力也值得。要知道，让众生和合的功德相当大，过段时间在《藏传净土法》中也会讲[150]。所以，如果别人有误会冲突，你想办法把它化解了，这是非常有意义的。

[149] 毕舍佐：类似罗刹的鬼神之一。音译又作毗舍阇、毕舍遮、毗舍遮、臂舍柘，意为食血肉鬼、啖人精气鬼或癫狂鬼。

[150] 如经中云："恒时若断除，离间拆散友，喜爱调和者，彼人生善趣。"




其实，关系不太好的人，看他们的眼神、态度就知道。假如一提起这个人的名字，另一个人马上有种不同的表情，那他们之间就有问题。这一点，我特别会观察，尽管偶尔也会看走眼，但百分之九十都没错。也不知道是什么业力，你们城市里的人，很多都不太诚实，表面上似乎对谁都好，背后却是口蜜腹剑。我非常喜欢《大般涅槃经》的一个教言："莫坏善知识，远离恶眷属，口常和合语，则生不动国。"希望大家能长期行持，不要损害善知识，莫与恶眷属同流合污，以免染上他们的不良行为，同时跟别人说话时，要多讲慈悲语、柔软语、和合语。

总之，我们说话一定要注意。有时候两人关系本来不错，有些人一开口就把它搞破了。而有些人与此不同，也许是有菩提心的缘故吧，话虽不多，但一两句也让人口服心服，甚至自然生起慈悲菩提心。其实老想着怎么离间别人，这个过失相当大。倘若你曾在人与人之间制造过矛盾，这确实需要值得忏悔，并发愿以后绝不能再造。

己三、恶语：

对于相貌丑陋的人，公开宣扬他们的缺点，

或对生理有缺陷的盲人、聋人等，当面称呼为"瞎子"、"聋子"，这都是一种恶语。现在世间上有些人，常根据他人身体的缺陷起绰号，把别人叫做"跛子"、"矮子"、"大个子"、"塌鼻子"、"大耳朵"、"瘦子"、"大胖子"等。表面上看来，这似乎是一种说话艺术，但实际上，这种语言的过失相当大。

《贤愚经》中有则蜜胜比丘的公案，就说明了恶语的可怕果报。在佛陀时代，有个蜜胜比丘很快证得了阿罗汉果位。众比丘问佛陀他前世的因缘。原来是佛陀有一次去化缘时，路上遇到一只猴子，它供养佛陀蜂蜜，佛陀接受后它特别欢喜，然后就蹦蹦跳跳，不小心跳到一个大坑里摔死了。猴子死后转生为人，就是现在的蜜胜比丘。比丘们又问："他前世为什么是猴子呢？"佛陀告诉大家："过去迦叶佛住世时，他曾是一个年轻比丘，有次看见一位阿罗汉跳跃着过河，就讥讽他的姿势像猴子，以此恶语的罪业，他在五百世中转生为猴子。"

可见，我们不仅不能说别人的生理缺陷，就算是嘲笑他人像猴子、牦牛、恶狗、猪等，也有相当大的过失。十七世大宝法王讲《佛子行》时也讲过：第一世噶玛巴杜松虔巴，因过去在迦叶佛时，取笑一名长得像猴子的比丘，

以此恶业，五百世投生为猴子。之后转生为杜松虔巴时，长得也像猴子，并不好看。他还未出家前有一女友，因他长得太丑，就抛弃了他。他因此而生起出离心，并发愿未来要长得好看一点，不然很难度化众生。现在网上也有人说，第十六世、十七世噶玛巴长相庄严，肯定与前世的发愿有关。

其实不管是佛教徒、还是非佛教徒，不少人对自己的相貌非常执著。如果你长得比较丑，今生可能没办法了，要改的话，只好去做整容手术，但这要花很多钱，两三千块肯定不够，因此，你只有发愿来世了。据说第十六世噶玛巴就非常庄严，生前在美国的时候，许多人执著他的庄严身相，这方面有很多精彩的故事。

恶语虽然只是语言上的业，但却能直接影响我们的身体，并损害我们的方方方面。因此，大家在生活中无论遇到什么人，最好用正知正念摄持自己，千万不要说恶语。萨迦班智达也讲过：“伤害他人之恶语，即使怨敌亦勿说，否则如同谷回声，立即自受报复也。”凡能伤害他人的恶劣言语，即使对怨敌也不要说，否则，就算你让他一时哑口无言、无地自容，但你所骂他的那些话，就如同空谷的回声一样，最终会成熟在自己身上。因此，大家在防范恶语方

面一定要注意。现在有些人即使学了佛，对这方面也不在乎。不知是前世业力还是什么原因，他们听这些道理就像听新闻一样，过了就算了，根本没往心里去，只是当成耳边风，这样学佛没有多大意义。

此外，凡是指责对方过失，或口出不逊的语言，也都属于恶语。所以，只要让别人不高兴的话，我们全部要断除。《大宝积经》云：“不求他过失，亦不举人罪，离麤[151]语悭吝，是人当解脱。”若能不指责他人的过失，也不举发别人的罪过，远离粗语和悭吝，这种人就会得到解脱。

还有，尽管表面不是恶口骂人，但若通过温和的方式，使对方心不愉快，这种语言也包括在粗恶语中。藏地有一句俗话是：“粗恶之语无多少，欢喜之食无大小。”粗恶的语言不管说多说少，只要伤了别人的心，就不合理；供养他人的食品不管是大是小，只要表达了你的心意，就是好的。有些人说话让别人很长时间都快乐，只是平平淡淡的一句，也令人永远忘不掉，甚至对别人一生有无穷利益，这种常说柔言软语的人，来世定会转生于天上。《正法念处

[151] 通“粗”。



经》云："恶口破慈心，智者能舍离，常乐说软语，则生于天上。"

有些大德平时说话很有技巧，好像从不得罪任何人，说什么都让别人开心快乐。而有些人则不是如此，他最好是不说话，不然一开口就得罪人，连他自己都很苦恼："不知道我前世造了什么业？一说话就出问题。"可见，人和人虽然长得差不多，但内在的悲心、说话的善巧还是有很大区别。

如果你想学习表达方式，《君规教言论·观察语言》、《华严经》、《法华经》中讲了很多，但归纳而言，只要相续中有慈悲心、利他心，所发出的声音肯定对众生直接或间接有利。即使你用粗语在呵斥他人，实际上也能利益不少人，把他相续中的恶劣种子烧尽无余，再也不容易复发以前的恶习。因此，无论我们说什么话，内在的悲心非常重要。

值得注意的是，尤其在上师、高僧大德等严厉对境面前，千万不能说些乱七八糟的刺耳语。否则，上师若因此而显现不高兴，甚至示现圆寂，舍弃利益众生、弘扬佛法的伟大事业，那你会有极大的罪过。

因此，不管在谁面前，说话都应该要注意。现在的社会上，人们的语言好像没办法控制，



只要有机会，就一直夸夸其谈，这不是很好。我们说话要用正知正念来观察，该说的要说，不该说的就不要说。有些人在开会商量时，一句话也没有，自始至终在静坐，这样就不好；而有些人在没有必要时，一个劲地说个不停，讲很多无关话题，这样也不好。其实，人与人之间基本都靠语言来沟通，因此，懂得说话的分寸很重要。

己四、绮语：

绮语的范围比较广泛。例如，婆罗门的咒语等，本来不是正法，却反而认为是正法；世间的小说、电影，本来对相续没有任何意义，却把它当作调伏烦恼的工具；或者娼妓的淫秽语言，撩拨贪心的靡靡之音，关于军事、武力、抢劫、盗窃之类的高谈阔论……这些凡是能引生贪嗔痴的无稽之谈，统统属于绮语的范畴。

当今这个时代，绮语可以说特别泛滥。无论是电视、电影、网络、报纸、杂志，里面百分之九十多全充斥着绮语。人们信绮语、听绮语、说绮语，真正的修行人都没有生存空间了，你要想修行的话，各种违缘就在面前此起彼伏，一天两天还可以应付，但什么时候才能超越呢？所以我常常会想，密法的窍诀可能最适合

现代人。因为密法的有些教言比较开放，而其他戒律，尤其是别解脱戒，在这个世间，真的越来越难以护持了。

这一点，有时候也看得出来。现在的佛教徒中，念咒语、做善事、观修自心的有多少？寥寥无几。大多数人平时要么是看电视、看电影；要么是天天上网聊天，在虚妄的世界里又寻找虚妄的世界，除了引生贪心、嗔心以外，从中很难得到有价值的东西。看看多数人所受的教育，再看看这个社会变成什么样子，这二者之间有何关联，相信每个人都比较清楚。在这样的时代中，军事、贪欲、做生意等日益猖獗，五花八门、与解脱相违的外境也日益增多，修行人接触这些时，心很难不为所惑，最后只能破坏梵净行，离涅槃越来越远。诚如《正法念处经》云："多集绮语句，能令心意乱，破坏于梵行，妨碍涅槃道。"

除了世间这些绮语以外，尤其要提醒大家的是：别人在念经、诵咒、修法时，如果你口若悬河地谈论很多令人散乱的话，就会断绝别人行善的资粮，罪过极其严重。我昨天上课时之所以批评有些居士，原因就在这里。你一个人不愿意听的话，也没有什么，但影响那么多人闻法，过失确实很大。包括外面听光盘的人




也是如此，本来二十几个人一起听法，大家都非常全神贯注，若有一个人讲话，整个场面就打乱了，所有人的善根也会以此而毁坏。因此，假如你管不住自己的舌头，还是非常危险的。《诸法集要经》云："百千功德门，由舌而破坏。"《增广贤文》也说："百病从口入，百祸从口出。"

有些人似乎没有自控能力，嘴巴一直喜欢"叭叭叭"说，上课的时候说，念经的时候也说。这样的话，你自己不行持善法不要紧，但旁边的人还是需要修行，不应该去影响他们。尤其是在外面听课的有些居士，一点规矩都不懂，听了这么多年的法，行为仍非常不如法，说实话，你还不如不听好一点。你如果实在不想上课，不听也没什么过失，但你这样影响别人，对自己特别不好，生生世世会对你的修法起障碍。

另外，如今世间上有些人，写的小说、编的剧本、撰著的书籍，处处都是绮语充满。还有所谓的艺术家、歌星、影星，以自己的绮语作品，令成千上万人沉迷其中，有意义的事情全都耽误了。有时候看一看这个愚痴的世间，不得不承认人类的盲从。但我们作为修行人，稍微有点智慧的话，以佛教的"仪器"来进行观察，这些"细菌"还是很容易发现。

现在人们爱说各种绮语，这些表面上看，好像是自然而然脱口而出，但以智慧来仔细观察，就会发现大多数绮语都是贪心或嗔心所引发。而且在说绮语的过程中，自他相续萌生了多少烦恼，罪业就会有多大。

比如，有些人看了小说后，召集大家开始讲：“我今天看了一本小说，里面有个美女，她如何如何动人……”因为他嘴巴特别会说，从而让很多人生起了贪心。或者有人看了一部电影后，跟众人极力渲染：“我国与他国之间发生战争，当时我国如何如何……”于是，有人听完后生起了嗔恨心；有人被这个故事所蒙蔽，生起了愚痴心；还有人自赞毁他，认为自方力量极为强大，生起了傲慢心。因此，许多烦恼都可以通过绮语而引发。大家也清楚，贪嗔痴等烦恼是不善业，如果这种不善业通过你的语言产生，那你的语言肯定有过失。

反之，倘若我们共同学习佛法，息灭相续中的贪嗔痴，这种语言的功德也不可思议。为什么我每天就算讲得不多，短短一节课也愿意上？就是因为在讲法过程中，引生烦恼的语言，讲也讲不出来，而所讲的佛法，全是息灭贪嗔痴的教言。这样一来，至少大家在听课时，能止息不良的分别念，哪怕刹那间你息灭了烦恼，




这也是一种功德。

经常有人抱怨听课太累，其实学习佛法很有必要，就算你只听了一节课，也跟听世间的一节课不同。为什么呢？因为佛法的作用，是直接或间接对治烦恼，这样的教言对人们很重要。现在有些佛友每天看书，不间断听一两堂课，这样的习惯非常好。退一步说，假如你没有这种闻思修的能力，也可以像麦彭仁波切所言，每天念诵高僧大德、佛经论典中极具加持的偈颂和发愿文。甚至，你若连这种能力也没有，则可以选择特别有功德的心咒，如观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒等，这应该没有任何困难。总之，我们要少说点绮语，多念些咒语。

大概一年多以前，有位老年人在我面前发愿念一亿遍观音心咒，今天我在门口又碰到了他。他连声音都听不清了，但一直拉着我的手，要我加持他，说自己若能再活一年多，那一亿遍心咒就完成了。他平时非常精进，晚上睡得很少，一年半就念了五千多万，如果再有一年多时间，剩下的四千多万就念出来了[152]。这样

[152] 上师在讲《前行广释》第二十节课时，曾提到过他：“今天中午我家来了一位藏族喇嘛，他有 79 岁，曾是我父亲的朋友，后来出家了。他跟我讲了自己二十年的修行经历：截至昨天，他共念了三亿遍观音心咒，今天又在我面前发愿，说还要再念一亿。我问：‘你三亿遍心咒念了多少




的老修行人，真的很了不起！

当然，在诵经念咒，或念仪轨、课诵期间，最好不要掺杂一些闲话，否则，华智仁波切说："不管念诵了多少，都不会有什么收获。"不过在此过程中，法王如意宝对看书或探讨法义，不是特别反对，但有些上师连这也不开许。以前我年轻时特别爱闻思，常一边念咒一边看书，偶尔还跟人探讨一下法义。但一般来讲，不管是念诵什么，最好从头到尾念完整，中间不要夹杂绮语。特别是在僧众行列中，如果有一个人废话连篇，那全体僧众的善资都会断送在他手中，而且还会损毁施主所积的资粮。

所以，修行比较好的人，从不随便说绮语。《缁门崇行录》中记载：宋朝有位大通禅师，他平日无论作息，端正严肃，目不斜视，领众三十年从未谈笑（可能跟朗日塘巴差不多）。可见，有智慧和修行境界的人，一般不会说很多废话，而只有我们没有修行的人，才对无关紧要的世

年？'他说：'整整十七年。在此期间，有时候念得多，每天十万遍左右，有时候到拉萨等地去，就念得少一点。我平时很少跟人接触，还念了一万遍《普贤行愿品》……'他以前在我家乡炉霍那边，还是很出名的，我父亲常讲他怎么打仗、杀牦牛、偷盗，所以我印象比较深。他也承认自己年轻时，不太相信因果，没有一个不造的恶业，二十年前遇到一位上师，后又遇到法王如意宝，让他一心一意念观音心咒忏悔。如今三亿遍已经完成，今天又发愿再念一亿。我觉得人的心力确实不同，心力大的话，即使往昔造业比较深重，现在精进也不算太迟。"

间语言特别感兴趣。

本来在印度圣地，除了具足功德、远离过患的人以外，其他人没有资格享用信财，世尊在经典中也没开许过。然而，现在藏地有些人，只是学了《闻解脱》等一两套密宗仪轨，就觉得万事大吉了（像汉地有些人学了早晚课后，就觉得自己是出家人了）。这种人刚会念诵，便通过密宗仪轨的方式，肆无忌惮地享用信财。其实如果他没有灌过顶、不具足誓言，对生圆次第[153]一窍不通、没有圆满念修，只是随便念一下密咒仪轨，那就成了苯教[154]的吟诵，在这种情况下，他享用信财的过患相当大。

不管是汉地还是藏地，修行人若要享用信财，至少要有清净的戒律，并时时以正知正念摄持相续。《戒律花鬘论》中也说："只有在清净戒律的基础上闻思修行之人，才能享用信众的财物。"尤其是黑财，就像燃烧的铁丸子，除

153 生圆次第：生起次第和圆满次第之简称，密乘中修习本尊三身为生起次第，修习风脉等为圆满次第。

154 苯教：古代西藏原始宗教名。创始人兴饶，年代待考。盛行时分本地、外来和窜易三派，黑苯、白苯两支。早期但以祷神伏魔为人禳病、荐亡为业，及至吐蕃王布德共杰时，干预国政。松赞干布以后，吐蕃王室扶持佛教，佛苯之间斗争甚为激烈，赤热巴巾因尊佛抑苯被苯教徒所杀，朗达玛尊苯抑佛被佛教徒所杀，成为吐蕃王室趋于分裂灭亡的一个近因。其后苯教在见、行、修道之法诸方面，产生了众多和佛教相似的经典，晚近渐趋衰微。

非你具足生圆次第双运的铸铁牙齿，否则，普普通通的平常人要享用它，只能是自讨苦吃，焚毁相续。如颂云："黑色信财乃是生命之利刃，过分享用斩断解脱之命根。"因此，如果没有真实的修行境界，享用信财会有极大过患。《佛说未曾有因缘经》亦云："宁割身肉，以用供口，不以邪心受人施也。"

现在有些人不要说具足生圆次第，就连读诵也不是很流利，只不过是认识词句罢了。他们在念诵仪轨时，到了最重要的部分——念咒期间，常会打开绮语的"伏藏门"，说各种贪嗔的无关语来混时间。比如念完一个仪轨后，紧接着要念金刚萨埵心咒时，这种人只念了三四遍"嗡班扎儿萨埵吽"，就拉着旁边的人聊天："哎，过来过来，我跟你谈一谈最近的新闻。你家里寄钱了没有？……"如此，结果只会损人害己。

宋朝有位光孝安禅师，他住在清泰寺时，一天在定中见到两个僧人倚着栏杆交谈。开始时有天神护卫并谛听；后来天神离去，恶鬼来了；最后恶鬼在一旁唾骂，还扫掉他们的脚印。禅师出定后追问原由，得知他们刚开始是在讨论佛法；接着叙旧事、拉家常；最后谈到施主的财物供养，连恶鬼都厌弃了。

因此，我们作为出家人，一定要想办法断除绮语，默言不语并精进念诵。而作为居士，也应尽心尽力地持咒念佛，少说一些无关的绮话。佛陀在《受十善戒经》中讲过："若能不绮语，口常出妙香，犹如优钵罗[155]，生处得值佛。"因此，大家平时要尽量少说废语，多念些经文，多说有利于众生的语言！



[155] 优钵罗：汉译为青莲花，黛花，红莲花。



《前行广释》思考题

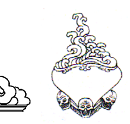
『轮回过患』

第 46 节课

192、你在观修饿鬼的痛苦时，是如何观修的？你自己有哪些收获？
193、汉地寺院在布施饿鬼时，采用的是什么仪轨？它出自哪个经典？具体应当如何施食？
194、汉地早晚课的内容，其来源是否可靠？为什么？为何说学了汉地早晚课之后，就知道不该随便毁谤密宗了？
195、请总结一下堕入饿鬼的因都有哪些？你以前是否造过？今后打算怎么办？

第 47 节课

196、你相信鬼的存在吗？如果有鬼魔对你作祟，阻碍你修行，你会怎么做？为什么？
197、为什么说自杀是最愚痴的行为？你周围若有这样的人，你打算如何劝导他？
198、鬼魔真正能伤害我们吗？能伤害我们的到底是什么？明白这一点，对修行有何帮助？




第 48 节课

199、你对待动物时，跟对待人一样吗？为什么会有差距？请仔细找出其原因，并加以改正。
200、许多学校的课本中说：“动物的大脑结构非常低级，几乎不知何为痛苦，杀它们，它们也不觉得特别疼，所以杀动物没什么关系。”对此观点你怎么驳斥？
201、龙会感受哪些痛苦？你相信龙的存在吗？为什么？
202、无主人饲养的动物、有主人饲养的动物，分别有什么样的痛苦？了知这些之后，应当如何观修？
203、明白三恶趣的苦难后，对你的修行有哪些帮助？你今后打算怎么修持？

第 49 节课

204、人类有哪三大根本苦？请一一解释其定义。若要遣除这三苦，需要依靠什么方法？
205、在现实生活中，你经历过哪些变苦、苦苦、行苦？请举例说明。

第 50 节课

206、华智仁波切说，糌粑的背后会杀许多虫，吃糌粑就如同在吃虫。对于这句话，你怎么理





解？这样说有什么必要？

207、既然行住坐卧皆离不开行苦，一切都成了造罪业的因，那我们是不是要不吃不喝、什么都不能做？请说明理由。

208、人类具体有哪些生苦？你觉得这些描写得真实吗？你对此有何体会？

第 51 节课

209、人到了垂暮之年时，具体会有哪些痛苦？对此你有何体会？请以你自己或身边人为例进行说明。

210、现在的世间上，许多老年人是如何面对衰老的？作为修行人，又应当如何面对？为什么？

211、学了这节课之后，你能理解老年人的痛苦吗？今后打算怎样帮助他们？

第 52 节课

212、人在生病时会有何种痛苦？面对病苦时，什么样才是正确的心态？

213、人在死亡时会经历哪些痛苦？明白这些道理，对你有什么帮助？今后有何打算？

214、修行人与世间人在面对病苦、死苦时，有哪些不同？这是什么原因所导致的？请谈谈你

自己的理解。

第 53 节课

215、什么是怨憎会苦？何时才能断除这种痛苦？你对此有哪些体会？

216、《前行》中讲的“怨憎会苦”，主要是从哪个侧面分析的？为什么？你遇到过这种“怨憎会苦”吗？

217、财富在初、中、后分别有什么过患？你对“有一条茶叶，就会有一条茶叶的烦恼”这句话如何理解？你平时是怎么做的？

第 54 节课

218、什么是爱别离苦？怎样才能断除这种痛苦？

219、《前行》中讲的“爱别离苦”，主要是从哪个角度分析的？除此之外，世间上还有哪些爱别离苦？你对此有何体会？

220、若以智慧详加观察，为什么说父母、子女、亲友等不一定是真正“亲”，没有必要去执著？作为在家人，假如不能完全舍弃这些，那应该掌握什么分寸？

第 55 节课

221、什么是求不得苦？遇到这种痛苦时，什么样的人可以轻易化解？什么样的人会越来越痛苦？你属于哪一种人？
222、什么是不欲临苦？请引用《窍诀宝藏论》的教证详加说明。了知这个道理后，你应当如何发愿？
223、通过学习“人类之苦”，你最大的收获是什么？

第 56 节课

224、非天要感受什么样的痛苦？请引用公案详细说明。
225、转生非天的因是什么？你相续中是否有这种烦恼？打算如何对治？
226、从欲界、色界、无色界的角度，分别叙述天人所感受的痛苦。明白这个道理，你还会希求人天福报或死后升天吗？请谈谈你的体会。

第 57 节课

227、为什么说轮回就像针尖一样，永远没有安乐之时？你怎样将这个道理真正融入自心？
228、通过学习难陀出家的公案，你收获最大的是什么？
229、什么叫看破世间？怎样才能看破世间？看

破世间有何必要？观察日常生活中的行为，你有看破世间吗？

第 58 节课

230、什么是舍弃今世？它在修行中起什么作用？前辈大德们是怎么做的？对你有何启示？
231、通过学习“轮回过患”这一引导文，你最深的体会是什么？

『因果不虚』

第 59 节课

232、“人身难得”到“因果不虚”这四个引导文，各自侧重于说明什么道理？如果缺少其中一个可以吗？为什么？
233、众生的痛苦与快乐，是由什么产生的？佛教的说法与其他宗教有何不同？
234、若要构成杀生的罪业，必须圆满哪些支分？有些法师说：“自己以前所造的罪业，以后不能再去回忆，否则，想一次就又造一次业。”这种说法合理吗？请说说你的看法。
235、为什么在十不善业中，杀生最重？杀生有哪些种类？会招致何种果报？你有体会吗？
236、你怎么看待对上师进行血肉供养？请从不

同角度进行分析。

第 60 节课

237、现在许多儿童喜欢杀生，你如果有孩子，打算怎么样教育他？这有什么必要？

238、什么样的行为，才算圆满造下杀生的罪业？什么样的行为，虽然没有完整的杀业，但也会被罪业染污相续？请举例说明。

239、若想实现世界和平、和谐社会，必须要以什么作为前提？请谈谈你的看法。

240、随喜他人杀生、唆使他人杀生，分别会有何种过失？如果许多人共同杀了一个众生，这个罪业该怎么分？

第 61 节课

241、不与取分为哪几种？各自有什么特点？

242、现在有些出家人做生意，对此现象你如何看待？请从两方面来分析。

243、为什么说做生意的话，很容易把十种不善业都占尽了？你对此有哪些感触？

第 62 节课

244、什么样的行为是邪淫？它依靠何种非理作意而产生？应该怎么样对治？

245、邪淫有哪些危害？你是否犯过邪淫？今后打算怎么办？《善生经》的教言对你有何启示？

246、妄语分为哪几种？各自是怎么定义的？你曾说过哪种妄语？它有什么样的过患？

247、当今社会，有许多骗子冒充大成就者，对于这种现象，你怎么看待？假如你周围有人不经观察就依止上师，你将会如何正确劝导他？

第 63 节课

248、离间语分为哪几种？分别是如何定义的？最严重的离间语是什么？你造过这种业吗？

249、什么样的语言算是恶语？说恶语有什么过患？怎样才能断除这种劣习？

250、绮语包括哪些方面？为什么说现在社会上处处都是绮语？请举例说明。

251、在诵经念咒等时，什么样的语言属于绮语？它有什么过失？你平时是怎么做的？



前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布　　传讲

戊三、意善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除贪心，可感得一切如愿以偿；

断除害心，可感得精神上、身体上无有损恼；

断除邪见，可感得见解很正，不会产生各种恶见。

（有些道友见解不错，分别念很少，对上师和佛法极有信心，听到法义也容易接受。其实修行不一定非要智慧高，有时简单一点比较好。有些人太复杂了，听到一个公案就想："不是这样吧，不对吧！"甚至听到上师的甚深教言，也觉得这个不对、那个不对，分别心特别重。这种心态，实际上源于前世的邪见。如果没有这种业力，今生中哪个上师讲的法，自己都会欢喜接受，一听到功德、慈心、善心，就会热衷参与，而听到恶语、绮语，便不感兴趣，这些都与远离邪见有关。）

行持此三善业，可得到善趣之喜乐，因此，我必须尽量行持意善业。

后行：回向善根。

第四十四修法终

丁二、随解脱分善：

前行：皈依、发心。

正行：观想无论修持任何善法，都可以摆脱轮回获得涅槃。简而言之，虽然观待声闻、缘觉、佛果有三种解脱，但正等觉佛果最为究竟。因此，我今为了获得圆满佛果，必须以加行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜摄持而行十善、四禅、四无色、止观、四无量及六度等。若未圆满这些资粮，则不得佛果。所以，我一定要做到刹那也不懈怠而修持正法。

【提示语】：

修持这些善法，首先一定要以发心来摄持，即为利益众生获得佛果而发菩提心；中间对每一个善法，要按自己的能力修持；最终将所得的善根，全部回向给无边众生。若没有如此，则不能成为成佛之因。

所以，从现在开始，我们要让每天所修的善法，都成为解脱的善根。如果不能如此，这些就会变成人天福报，要么是无色界之因，要么是色界之因，要么是欲界之因，生生世世在

轮回中流转，根本无法得到解脱。

现在世间上虽有许多宗教，如道教、儒教、伊斯兰教、基督教，但他们的《道德经》、《古兰经》、《圣经》等中，并没有提及如何证得更高的佛菩萨果位，这样一来，修行者就不可能得到这些。所以，随解脱分善非常重要，若没有以菩提心摄持所修善根，就得不到出世间的圣果！

后行：回向善根。

第四十五修法终

丙三、思维一切皆为业之自性：

前行：皈依、发心。

正行：观想轮回中的一切苦乐，都是由众生各自行善、造恶所致。世间的善趣是善业之果，恶趣是由恶业所感；出世间的声闻、缘觉、佛果三菩提及其安乐，也是由行持不同的随解脱分善业所得。

故佛经中言：业如画家，一者可变化多种多样；

业如身影，紧随众生身后；

业如不同身体之苦乐，自己所作不会落到他人头上，他人之业也不会落到自己身上；

业如国王，猛烈的善恶业可将众生牵引到善恶趣中；

业如虚空界，范围广大，周遍一切；

业如市场的商品，数量众多，种类繁杂；

业如锦缎的花纹，互不混杂，了了分明；

业如青莲与睡莲，黑白性质不变，随着所积之诸业而感相应之果。

因此，一切皆为业之自性，今生所感受的苦乐，均源自前世之业；而来世将感受的苦乐，则与今生之业密切相连。了知因果不虚的规律后，我一定要精进取舍善恶。

【提示语】：

这一点，观想起来并不困难。当你有名声、很快乐时，应明白这是以前行善的果报；当你痛苦、不顺、伤心时，要知道这是作恶的果报。若能明白一切皆为业之自性，面对这些苦乐时，心就会很坦然。

在这个世间上，能彻知业果的，唯有佛陀。《缘起赞》赞叹佛陀时也说：胜义中一切不生不灭，世俗中一切如梦如幻、缘起显现，这一规律唯有佛陀的遍知智慧才能了知。所以，我们一方面要对因果不虚的真理生起信心；另一方面，也要从内心中认识到，广大世间的一切，全都是业之自性。

后行：回向善根。

第四十六修法终

乙五（依止善知识）分二：一、思维善知识之自性；二、修上师瑜伽。

丙一（思维善知识之自性）分三：一、思维差别；二、观察法相；三、赞颂功德。

丁一、思维差别：

前行：皈依、发心。

正行：思维善知识、恶知识之间的差别而作取舍：

若依止真正的善知识，自然会熏染上他的善妙功德，出离心、大悲心、菩提心等日益增上，犹如一段朽木置于檀香林中，过段时间后，便会染上它扑鼻的芳香。因此，为了增上圆满善法，我一定要依止善知识与善友。

相反，若依止恶知识与恶友，自然会沾染上他的过患，将相续中原有的善根逐渐毁坏，就像吉祥草掉进肮脏不堪的不净粪中，过段时间取出来，它的清净气味已不复存在。因此，为了减轻、断绝不善业，我必须弃离恶知识与恶友。

【提示语】：

可见，一个人选择依止不同的人——善知



识或恶知识、善友或恶友，他的行为也会有不同的变化。因此，我们要发愿：为断除一切过失，增上一切善妙功德，务必要远离恶知识和恶友，依止具有法相的善知识与善友。

这个道理没什么不会观的，文字上也没什么不懂的。但光是想想还不够，还要对此彻底有所认识，反反复复思维这个道理，这即是所谓的修行。若能如此，你不但在理论上会有一种认识，实际行持的过程中，也会遵循这个方向。

后行：回向善根。

第四十七修法终

丁二（观察法相）分二：一、共同法相；二、不共法相。

戊一、共同法相：

前行：皈依、发心。

正行：思维善知识之共同法相：

要到宝洲去，必须依靠善巧的商主，同样，自己到达解脱洲获得佛果，也依赖于上师善知识。因此，我应当依止一位身语意没有过患、广闻博学、悲心强烈、具有无量智慧方便、能令与之结缘者入解脱道、为弘法利生任劳任怨、堪忍疲劳苦行、功德圆满的上师。

愿我尽快值遇这样一位善知识，并蒙受其慈悲摄受。如果已经遇到，则愿上师以悲心加持，让我生生世世不离师。

后行：回向善根。

第四十八修法终

戊二、不共法相：

前行：皈依、发心。

正行：观察上师不共之法相：

若想得到世间的圆满地位、财富，需要依靠转轮王等贤善君主。同样，要想即生获得无上佛果或比较超胜的功德，也必须依止功德圆满的金刚上师。因此，我应当依止一位灌顶圆满、誓言清净、精通密续窍诀、圆满本尊等修法、见解密意行为非常超胜、完全利益众生的上师。

具足这些法相的上师，如果我还没有遇到，但愿能尽快遇到；如果已经遇到，愿我永远不离开上师。依靠信心和祈祷的缘起力，愿上师相续中的所有功德，犹如一个瓶子里的东西倒入另一个瓶子般，完全融入我的心间。愿我生生世世让上师欢喜，愿上师生生世世慈悲摄受我。

【提示语】：

这个观想方法很简单，主要看你能不能观。倘若平时能这样观，哪怕只有一次，缘起力和加持力也不可思议。所以，大家应该时时发愿："愿上师的无漏智慧尽快融入我相续！"一旦有了上师的加持，那做什么事、修什么法都很容易，不会经常生起特别强烈的烦恼。即使偶尔生了一点，也非常脆弱，很快就消失了。

后行：回向善根。

第四十九修法终

丁三（赞颂功德）分三：一、第一次第赞颂；二、第二次第赞颂；三、第三次第赞颂。

戊一、第一次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：观想犹如昙花一现般，佛陀出世极为难得，同样，善知识是佛陀的大悲化身，即生能遇到殊胜的上师也极为难得。佛陀在《华严经》等大乘经典中，曾以许多比喻来形容具无量功德光芒的善知识：

能救渡三界众生摆脱轮回苦海，如同大舵手；

将我们引入真正的解脱道，如同善巧的商主；

遣除众生的有寂衰败，如同摩尼宝珠；

熄灭贪嗔痴等烦恼烈火，如同天界的甘露；

为众生普降大法雨，如同天上的妙云；

令众生皆生大欢喜，如同天界的天鼓声；

治愈贪嗔痴三毒诸疾，如同药王；

遣除众生的无明黑暗，如同太阳、月亮和明灯；

能满足不同众生的各种愿望，如同如意树；

事业圆满、光芒万丈，如同日轮；

……

具足如是稀有功德的上师，我今已幸遇并依止，真是万分喜悦。愿我生生世世都能依止真实善知识并被其慈悲摄受，愿我有朝一日也能获得上师金刚持的圆满果位。

后行：回向善根。

第五十修法终

戊二、第二次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：观想如是一切殊胜上师，是所有人中最了不起的。为什么呢？下面从几方面来描述上师的特殊功德：

密意广大如虚空（不管是说话、做事，都有度化众生的甚深密意，令我们无法衡量）；等持光明如日月；智慧无量如大海；悲心猛烈如河流；心

性稳固如山王；远离过患如白莲花；对众生平等如父母；功德自成如宝藏；引导世人如国王。

上师的每一分功德，都是我等凡夫无法揣测、不可估量的，真是稀有。愿我恒时令上师欢喜、慈悲摄受！愿我生生世世不离具有法相的上师！

后行：回向善根。

第五十一修法终

戊三、第三次第赞颂：

前行：皈依、发心。

正行：殊胜上师是一切吉祥怙主，是诸佛菩萨的化身，仅仅见到上师的身体，听到上师的声音，忆念、观想或接触上师，便可播下解脱种子，能够摧毁轮回。

上师的事业等同诸佛，凡与之结缘的众生，都会被引入解脱道中，其缘分极为殊胜。

无论在什么坛城中，上师都是这个坛城的主尊。比如修观音法时，观想上师是观音菩萨；修文殊法时，观想上师是文殊菩萨……可行持一切圆满灌顶之事业，因此是第四宝出世。

在所化众生面前，上师的恩德胜过一切佛，具有殊胜功德。

愿今生入于成熟解脱深道的一切有情，生

生世世依止上师，令师欢喜、慈悲加持。愿上师相续中的所有功德，融入每一个有缘众生的相续，让他们早日得到解脱。

后行：回向善根。

第五十二修法终

丙二（修上师瑜伽）分三：一、平时之瑜伽；二、修四事业之次第；三、遣除病魔之赎死法。

丁一、平时之瑜伽：

前行：皈依、发心。

正行：若是白天修上师瑜伽，把上师观在自己头顶上；夜晚则观想于心间。

修法时，首先将一切法观为空性。于空性中，观想在莲花、日月上，根本上师以人的形象或本尊的形象端坐，由众多护法、空行所围绕。

迎请根本上师、传承上师、护法、空行等，融入前面所观想的根本上师（誓言尊者），在上师面前顶礼、供养、忏罪、祈祷等。之后念诵三遍：“**敬顶礼诸上师，本尊以及空行众，供养内外密供品，忏悔根本支分罪，祈赐灌顶与加持，生世作为众导师。**”

念完后观想：上师身体各部位降下甘露，充满自己的身体，净除一切病魔罪障，生起了



大乐智慧。（具体的观想方法，我们以后会讲，或者其他仪轨中也有。）这样观想之后，稍微入定片刻。

出定时，再念诵上师的咒语——无垢光尊者要求，将上师尊名译成梵文，加入嗡阿吽（ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ）而持诵。例如，无垢光尊者的上师是革玛燃匝，所以他上师的咒语是“**嗡格热革玛燃匝斯德阿吽**（ཨོཾ་གུ་རུ་ཀརྨ་རཏྣ་སིདྡྷི་ཨཱཿཧཱུྃ）”。或者，法王如意宝的名字是晋美彭措迥列，梵文是阿白拉江嘎绕，法王的咒语就是“**嗡格热阿白拉江嘎绕斯德阿吽**（ཨོཾ་གུ་རུ་ཨ་བྷྱ་ལ་གྷྲི་ཀ་ར་སིདྡྷི་ཨཱཿཧཱུྃ）”。

念诵很长时间以后，又观想：上师、本尊、空行全部身体放光，降下甘露，净除自他众生的身障，获得宝瓶灌顶，加持身体成为身金刚；上师等喉间放光，降下甘露，净除自他众生的语垢，获得秘密灌顶，加持语言成为语金刚；上师等心间放光，降下甘露，净除自他众生的意障，获得智慧灌顶，加持意成为意金刚；上师等全身放光降下甘露，净除自他众生身语意各自执著之垢，获得句义灌顶，加持成为智慧金刚。

自己的身语意融入上师的身语意，上师的身语意又融入无生法界，如是于无缘中入定。（如果你有大圆满、大中观的境界，即可住于这种境界

中；如果没有，就观想一切融入法界，此时什么都不缘，就像无有阻碍的虚空一样，在这样的境界中安住。如此修法，在平时修行中非常重要。你们最好多看这个引导文，多念些上师如意宝的咒语，然后经常多串习。）

后行：回向善根。

第五十三修法终

丁二、修四事业之次第：

前行：皈依、发心。

正行：依靠对上师的观修，修息、增、怀、诛四事业。

息业：观想器情世界的一切为白色，放射白光，依此息灭病魔、罪障等。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“**某某病魔或某某鬼神，新当革热耶索哈**（ཤཱནྟིཾ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ）”。

增业：观想一切为黄色，放射黄光，依此令自他延年益寿、增上福禄。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“**某某财富或某某寿命，布章革热耶索哈**（པུཥྚིཾ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ）”。

怀业：观想一切为红色，放射红光，依此令自他所作自如。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“**某某人或某某鬼神，瓦相革热耶索哈**（ཝ་ཤཾ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ）”。

诛业：观想一切为黑色或青色，放射火光，

依此令自他消灭魔障。念诵咒语时，先念上师心咒，后念“**鬼神或病魔，玛局雅啪**的（གདོན་བགེགས་མ་ར་ཡ་ཕཊ）”。

后行：回向善根。

第五十四修法终

丁三、遣除病魔之赎死法：

前行：皈依、发心。

正行：空性中，于前方虚空观想莲茎上有狮子严饰之宝座，上有日月、柔软层叠绸缎坐垫，与传承上师无别的根本上师安坐其上，四周是如海本尊、坛城尊众、空行护法，下方是六道众生和对己加害者。

再观想：自己心间的神识，以吽（ཧཱུྃ）字形相从梵净穴出来，变成持宝剑的五部勇士。其将自己的头颅从眉间白毫处斩断，用弯刀挑起尸体，放在须弥山大的骷髅三角灶上，灶下燃火，煮沸血肉。十方诸佛菩萨降下甘露，充满托巴，净除一切不清净物，从而使托巴内之物变成所需饮食与美妙甘露。

又观想：自己幻化出无数持托巴的供养天女，现于十方诸佛菩萨面前供养甘露，令他们心生欢喜，从而圆满福慧二资，获得共同与殊

胜悉地。又现于六道一切众生面前布施甘露，令他们心生欢喜，从而还清无始以来的宿债。尤其令作害的魔众欢喜，从而息灭他们的恶心，遣除一切违缘。

诸佛菩萨与六道众生皆大欢喜的光芒，照耀自己，从而祛病除魔，赎回生命，获得悉地。最终一切如云般消于虚空。

【提示语】：

我们平时若身体不好、修行有违缘，就应这样把身体观为甘露，供施给所有的鬼神病魔，如此观修非常殊胜。具体的修法，在《前行》不共加行的“古萨里”修法中有。而此处的四大事业、赎死法，是与上师瑜伽结合起来讲的，这在修行过程中也很重要。

有些道友经常做噩梦，或始终觉得有鬼神、狐仙在缠着自己，此时若把自己的身体观成甘露上供下施，便可遣除这些违缘。这个修法，是帕单巴、玛吉拉准传下的一种舍施法，属于般若法门，非常殊胜，我们应经常这样观修。

后行：于无缘中作回向。

以此可圆满二资，赎回性命，无病无害，认识中阴光明。

第五十五修法终



以上讲完了共同加行部分。这些实修法共五十五个，内容确实很殊胜。那么，《前行实修法》暂时就讲到这儿吧，今后各方面因缘具足时，不共加行的实修法也可以跟大家一起修学！

《前行实修法》共同加行部分　终



附：

化灾难为奇迹

青海玉树——格萨尔王的故乡，三江的源头，保存着最壮美、最纯净、最珍贵的风景和记忆。那里不仅山川秀丽、历史悠久，还居住着一群淳厚善良、安居乐业的百姓。然而，尽管那里的天那么高远，草原那么辽阔，在业力降临的时候，博大的苍天也无力眷顾那一方水土以及栖生于其上的脆弱生灵。

无常悲剧

2010 年 4 月 14 日 07 时 49 分，一场 7.1 级地震横扫玉树。顷刻之间，整个玉树州府化为一片废墟——大量楼房夷为平地，90%的平房倒塌毁损，300 多人遇难。某些酒店的楼体倾斜而出，悬在半空；公安局旁的一座饭店彻底粉碎；一所中学的 6 层教学楼从 2 楼拦腰折断，倒在瞠目结舌的学生们面前；扎西大同山的成片院落变成一堆堆残垣断壁，只剩下一扇扇铁门矗立原处……

化灾难为奇迹

更让人揪心的是，地震发生时，正是学校上早自习的时间，随着 70%的校舍坍塌，废墟下孩子们的命运更是让人牵肠挂肚……一幕幕惨不忍睹的人间悲剧正在上演着。

据相关媒体统计，截至 4 月 23 日 17 时，玉树地震已导致 2192 人死亡，78 人失踪，12135 人受伤，其中重伤 1434 人。历来被誉为“歌舞海洋”的玉树，如今变成了灾难的肆虐地；昔日欢庆游乐的赛马场，如今变成了灾民临时栖息的帐篷区……

对于视无常为老生常谈的佛教徒来说，这是多么活生生的一部教材啊！

青春靓丽的少女惨遭毁容，身强体壮的汉子变为残疾，辛勤积累的财产化为乌有，朝夕相处的亲人阴阳相隔……刹那之间，世界无情地展示出无常的本质，任你家财万贯，任你亲眷成群，任你勇猛无敌，任你权高势重，谁也无法超越轮回的悲剧，谁也难以逃脱毁灭的宿命。

诚如《毗奈耶经》所言：“积聚皆销散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死。”也如《八大人觉经》所说：“觉悟世间无常，国土危脆。”彩虹般显现的一切，都会随着因缘的消散而在

转瞬之间了无踪迹。

事到如今，我们这些麻木无知的人们却还在做着长远的美梦，有多少人正筹划着升官发财的计谋策略，有多少人正沉醉于卿卿我我的甜蜜梦乡，有多少人正描绘着荣华富贵的宏伟蓝图，又有多少人正……

《中阿含经》云："一切行无常，不久住法，速变易法，不可猗法。如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。"在看到洪水、海啸、地震、瘟疫等灾难此起彼伏，在看到周围的亲朋好友一个个英年早逝，在看到一出出生离死别的场景时，我们会作何感想？谁能肯定自己有多少年的阳寿？谁能保证自己命终之后能往生极乐或前往清净刹土？又有谁能问心无愧地面对阎罗死主？

如果不立即断恶行善，如果不抓紧时机励力修行，等待我们的将是怎样的下场啊？！

业果不虚

在大自然的威力面前，在无情的业果法官面前，众生是脆弱而无奈的。我们无法战胜自然，更无力抵挡业果的裁决。



据传，在地震发生的前一天，一位远道而来的老乞丐带了8个幼童刚刚抵达玉树结古镇，并央求一家好心人暂借一间土房安身，不想翌日清晨全部埋在土房中，遇难身亡。诚如藏族谚语所说："百年的旧房子，等待一晚的客人！"

还有人告诉我，当地一位实力雄厚的商人也不知是什么业力感召，在地震发生前晚，死活也不愿意住在家里，非要到宾馆过夜。不想一场地震使宾馆毁灭殆尽，而他自己的家却完好无损。这位富商在地震中不仅离开了自己的亲友，离开了自己半辈子奋斗所积的财产，更失去了宝贵的生命。

我听说，网络中还盛传着一个故事，网友"王虫虫没家"[156]，被称为玉树地震中"最悲情人物"、"杯具姐"。据她介绍，她 2004 年和男友到北川做手机维修生意，4 年之后遇上了 5.12 大地震，继而来到玉树继续经营手机维修，2009 年 9 月转行做起了服装生意。没想到转行才几个月，又遭遇到玉树地震。所幸的是他们都没有受伤，在第一时间逃了出来。但所有的货物都被压在了废墟下，而这些货物都是他们通过贷款买来的。

[156] 真名李静，绵阳安县安昌镇人。

而据《广州日报》报道，在这次地震中，也发生过一个令人脍炙人口的死里逃生的奇迹：在大地震发生之前，曾出现过一次较轻的地震，这一前兆惊醒了玉树县第一民族中学的值班副校长严力多德。一种不祥之感压得他“心里有点难受”，但又“不能确切地说出来”。他立即翻身起床，并临时决定采取一个不为人知的保护行动。

他和 4 位值班老师跑到学生宿舍，挨个叫学生起床。生活老师多吉才仁不放心，又检查了第二遍，确认连最贪睡的孩子都起了床。

这天早晨，该校的时刻表被提前拨动。所有寄宿在校的学生早早起了床，打水洗脸，吃早饭。老师们还告知学生，不要到教学楼上自习，都到操场上去读书。

几个小时后，地动山摇，男生宿舍化为一片废墟，女生宿舍与教职工宿舍严重倾塌。

正是因为严力多德的那个“不祥预感”和随后的临时决定，才使得全校 830 多名师生无一人伤亡。

业力就是这么可怕的东西——恶行累累的人，终究逃不过命运的制裁；积德行善的人，早晚会享受快乐的果报。当你的寿数穷尽时，

即使死亡魔主不来找你，你也会奔着他的方向而去；当你命不该绝的时候，即使坐在发生空难的飞机上，也能得以生还——利比亚空难中的荷兰儿童就是典型的例证。这，就是业力的定数！

真正遇到灾难的时候，唯一的救护者只有自己所行的善法，其他诸如钱财、势力、威望都无济于事；离开人世的时候，能随自己的灵魂前往来世的也只有善恶之业，而财产、地位、名声都无法带走。所以，在活着的时候，我们一定要行持善法，绝不能放逸懈怠、空耗人身！

慈母深恩

母爱，自来是亘古不变的主题，犹如一场春雨、一首歌谣，充盈于天地之间，润物无声而又绵长悠远。

在地震灾区，还传颂着一个令人动容的故事：在地震发生的紧要关头，一位年轻妈妈为了保护不到一岁的女儿，将女儿死死搂在怀里，用身体挡住垮塌的楼房。妈妈当场被砸身亡，女婴获救。

当医护人员与警方用铁锹挖出她的遗体时，发现她整个身子弓着，两手撑开，好像在

死命护着什么。当救护人员将她拉出土堆时，发现有一只小手紧紧拽着她，遗体底下有个小女婴，而且还是活着的。女婴不到一岁大，眼睛充满着惊恐，头发上有湿漉漉的血迹。母亲用母爱和生命，温暖并护佑着女儿的弱小身躯，从而换来了爱女生存的机会。

世间最无私、最伟大、最崇高的爱，莫过于母爱。因为母爱只有付出，不图回报，故称为“无私”；因为母爱寓于平凡与简单之中，故称为“伟大”；因为母爱哺育了我们，使我们的生命得以延续，得以蓬勃，得以灿烂，故称为“崇高”。

稍有佛教常识的人都清楚，世间众生无一不曾做过我们的母亲，在做我们母亲时，都是这样无私地付出，全力地爱护，为我们遮挡了多少世间的风风雨雨，又为我们创造了多少的生命奇迹。为了报答这份恩德，我们又怎能不发起殊胜的菩提心呢？

三宝威力

灾区的苦难牵动着无数人的心，更是撞击着大乘佛子的心。所有悲痛的人们都开始把焦虑的目光投向了玉树。



灾害发生后，附近藏区各大寺院都立即采取了行动——据不完全统计，现场短短的 4 天时间，甘孜州的 66 所寺院就捐赠了人民币 1600 万，喇荣佛学院全体四众弟子以及各地的爱心人士一共捐赠了 300 多万元，成千上万的出家人自发组成了救灾队伍。

在慈悲心与菩提心的推动下，离玉树较近的寺院僧人在震后第一时间，便自发徒步数十公里赶往灾区，他们分成小组，带着铁锹、铁锄，听到哪里有人压在下面，就派人过去救援。在救援的同时，僧侣们还会以诵经祈祷三宝的加持，很多救助现场都笼罩着一片佛音。时间一分一秒地流逝，死亡正一步一步地逼近，脆弱的生命已不容等待，一种强大的力量在无声地传递，已形成战胜死神的强大力量。因为有菩提心，他们宁可挖破指甲，精疲力竭，也不愿选择放弃；因为有信仰，伤者也能极力维持自己虚弱的生命，直到被挽救的那一刻；因为有三宝的加持，即将熄灭的生命之灯也能因此而再次燃烧。在曲折而漫长的救助工作中，本能而无私的爱，已经让生命变得坚硬刚强，很多濒临死亡的伤员也因此而神奇地挺了过来。

较远寺院的僧众也纷纷从各个方向齐集灾区，在日以继夜地念经超度、不知疲倦地挖掘

救人的同时，又替居民寻回牲口、衣物、家具等财物，并把自带的救灾物资一一送到困难灾民，特别是那些最偏远的受灾民众手中，还协助政府救灾部门发放救灾物资，以解灾民的燃眉之急。

而各个医疗组的僧众们更是忙碌不堪——包扎伤口、照料伤员，对重症病人进行一对一的看护……虽然每天只有四五个小时的休息时间，每个医护人员的脸上都流露着疲惫的神情，却没有一个人叫苦叫累。

在灾区的每一个角落，都流动着红色袈裟的身影。无论是余震引起的山石下滑，还是狂风、冰雹、雨雪等反复无常的恶劣气候，尽管救灾帐篷一再被狂风吹倒，尽管高原反应与疲乏无力轮番夹击，都没有摧毁僧众们超度亡灵、抚慰生者的决心！

从玉树地震中还可以看出，懂得佛教无常观和生死观的人，面对生死也能处之泰然。具有佛法基础和观念的玉树人，在面对灾害与死亡中所表现出的坦然与超然，让媒体与各界群众惊讶不已。很多心理咨询医生、教授与新闻记者一致认为，玉树地震幸存者和汶川地震幸存者迥然不同——首先，前者的情绪更加稳定




而坚毅。在玉树人的眼神中，蕴含着一种隐隐的坚韧、乐观与豁达，尽管充满痛楚却满怀对三宝的信心，这种信心使他们随时能迸发出无穷的力量。其次，前者的心态更加平和而向上。大多数玉树地震的幸存者认为：这次地震是众生的共业，是无常的表现，谁也无权怨天尤人、自暴自弃。另外，前者更注重精神层面的慰藉与“重建”。当死者家属看到很多出家人为亡者念经超度时，坚信亡者已经去往更加幸福的清净刹土，骨肉分离的悲伤也会因此而减弱；而那些失去家园、失去家产的人们，更会反思以往的行为，继而更进一步地上供下施、行善积德……这一切，不能不归功于玉树人虔诚的佛教信仰！

夕阳即将西下，刚刚遭受重创的玉树没有出现全城悲鸣的情形，所有的人们都沐浴在落日的宁静壮丽之中。在格萨尔广场，僧侣们建起了一个为死难者祈祷的帐篷，帐篷中点满了长明不灭的酥油灯，一个苍老的声音反复吟诵着超度死者的经文，路过此地的灾民往往会再三叩拜、诵经良久。入夜时分，露宿街头的人们拿起了念珠与转经筒，诵经声在夜空中回荡，颇有节奏的低吟取代了日间的混杂之声，似乎



是在与阎罗魔王宣战，与恶趣魔主赛跑。一声声梵音的呼唤，拂去了众生的业障垢染，唤回了众生埋藏于心底的如来宝藏，一种无以言状的信心在人们心中传递。

大善与大爱已凝聚成抗御灾害的坚固堤防，护佑着灾难中的玉树，改写着生离死别的天灾剧本。仿佛是在向突如其来的夺命大灾宣告，一个被崇高信仰浸淫的民族，拥有怎样生生不息、万众一心的勇气和信念。以爱为主题的交响乐，必将使格萨尔王的美丽故乡重新焕发出勃勃的生机！

愿遇难者能远离恶道、往生极乐！

愿伤者能早日康复、离苦得乐！

愿阅读此文的人能手持明灯、口诵经咒，回向自他一切苦难众生！

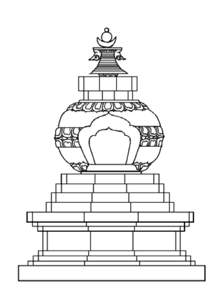
愿世界和平、永无灾难！

嗡玛尼巴美吽！

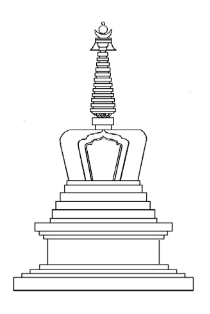
二零一零年五月十六日

索达吉有感而书

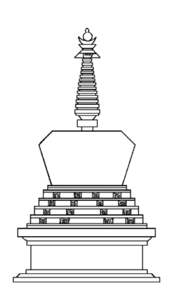




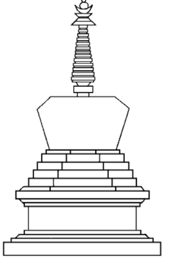
莲花塔



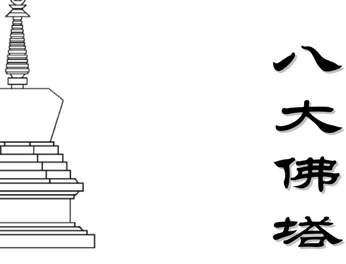
菩提塔

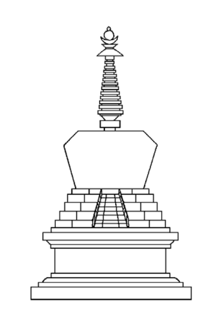


转法轮塔

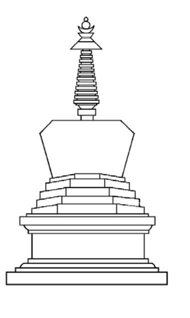


神变塔

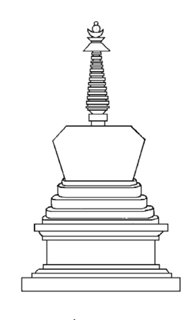




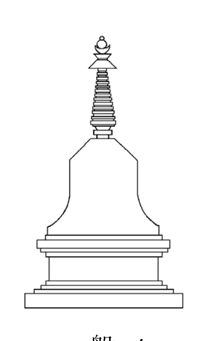
天降塔



和合塔



尊胜塔



涅槃塔